YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی سێ/ ژمارەی ٣٣
MAY 2013 | pzishkmagazine.com | Vol.3 | No.33
٢٠٠٠ دینار

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

گەنجم نەخۆشی شەکرەم هەیە؟
دیارە نەخۆشی شەکرە لە منداڵ و گەنجاندا بریتییە لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە...
P.15

خۆراکی دروست
لە نیوەی دووەمی سەدەی ڕابردوو زانستی خۆراک وەک لقێکی زانستی پزیشکی سەری هەڵدا...
P.30

گرێی خەواجە .. گرێی جێگری خەواجە
کاتی خۆی کە پزیشکی نیشتەجێی دێرین بووم لە سەنتەری چارەسەری سروشتی و...
P.34

Vitamins Property:
- Vitamin B
- Vitamin C

مەترسیەکانی مۆبایل لە ڕووی تەندروستییەوە
P.06

شێوازی لەیزەری PRK
P.11

Asthma Treatment

نەخۆشی ڕەبۆ

نەخۆشی ڕەبۆ یان نەخۆشی بەرهەنگ بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی بۆڕییەکانی هەوا...
P.20

P.04
دروستی منداڵ

ڕێکخستنی جەمەکان ڕۆڵی هەیە لە دابەزینی کێشی لەش... P.32

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵویستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

کیژەکوردێک و شەکرا وی سەربەخۆیی

کیژۆڵەیەک، مەردانە، پۆشاکی وەک شێرەلاو
چەن جوان بوو چەکی دەستی !
خۆی بەست بوو کوردانە، بۆ شۆڕشی تازە باو
ئاڵا بوو؛ سەر و بەستی

ئەیوت من خاوەن کێشە و هەڵگری باوەڕ و بیر
کێشەکەم گەلێ گر ان
من دووچاری سەرئێشە و ژانی گەلێکی ئەسیر
بەشکراوی نیشتمان

وێنەی شێرێ گرمانی بۆ سەر ڕەوشی نادادی
دژ بە جەردە و تاڵانی
هاوبیر لەگەڵ لاوانی خاوەن ویستی ئازادی،
سەربەخۆیی و یەکسانی

ئەیوت میللەت بەڵەدە، ڕابوردووی پڕ کۆڵنەدان
سەیری مەردانی خۆتان؛
ئەختەر، کیژی نەغەدە، لەیلا، ساکینە و فیدان
سەروەرین و شکۆتان

پشتی یەکدی بن زیاتر، باوەڕ نەکەن بە بەدکار
نابێ چاو پڕ بێ لە خەو
هزرو ئاسن و ئاگر، چۆکدا ئەدەن بە زۆردار
ئێمەین سەرکەوتووی گرەو

هەرجێ بێ یا هەر کاتێ، هێزە ستەم لائەبا
دارە تۆڵە و چاری مار
ئامادەین بۆ هەر ساتێ، چیبیدی خەڕۆمان نەکا
گفت و داوی داگیرکار

گومڕا نەبن بە یاسا، دەستووری گورگ و چەقەڵ
کاتێ هەلیان بۆ ڕەخسا
سەرجەم بەڵێن و ڕێسا؛ پەیمانی شاخ و جەنگەڵ
دەستووری چی؟ کام یاسا !؟

لاتان نەدا لە ڕێگا پێکەنینی داگیرکار
وەک مرۆڤی خەڕۆ و ون
زانا و سەری بە ئاگا، نابێ پێوەیدا دووجار
جانەوەری هەمان کوون

ئاشتی دارێکی وشکە، تەنیا بە هاوکێشەی ماف
خونچەی بەرهەم دەرئەکا
دەسگیر نەبوونی پشکە؛ تای ترازووی درۆ و لاف
هەرچۆنێ بێ سەر ئەکا

ئاشتی پیلان و ئۆفە، بۆ سەر دەستە مۆڵەتە
تا ئەنجامدانی کاری
دیموکراسی بلۆفە، بۆ بن دەستە مەینەتە
بێ ئازادی و ڕزگاری

ماف لە گەرووی پڵنگ بێ، دەرهێنانی ئاسانە
چەک هۆکار و چارەیە
سەر خاوێن و زرنگ بێ، نیشتمان پڕ سامانە
چەک؛ بازاڕ و پارەیە

هەرچی چەندێ دانا بین، بێ (دەوڵەتی خۆمانە)
داری بێ بەر و زڕین
خاوەن تاجی پاشا بین، تیغ وا لە ئەستۆمانە
کۆڵبەشان و بێ فەڕین

من دەوڵەتم گەر نەبێ، بێ نەوام و وێڵ و ون
بێ ناز و دەربەدەرم
جێگەم ئەوێ، ئێرە بێ، دەستی درێژی دوژمن
ئاڕاستەیە بۆ سەرم

بێدەوڵەتی هۆکارە هەر ڕۆژێک و جۆرێ ناو؛
(تورکی زادی شاخ و کێو،
کۆچەر، قەرەج، ئاوارە، کاکە و کەلب و کلێبی ئاو،
یا جنۆکە و نەوەی خێو)!!

سەربەخۆیی کوردستان بۆچی بەری خەیاڵە!؟
نا، کاری مەردانەیە
هەرچی وایوت شەکری شکان، نادانە، بیری کاڵە
یا پیاوی بێگانەیە

کاری ئەمڕۆی سەرەکی، ئەرکی ئەستۆ و سەر شانە
کاریگەرە و بە پەلە
لەشکرێکی پڕچەکی سەرتاپا کوردستانە
دوژمن کەنەفتە، هەلە

بانگە بۆ نەتەوە و هۆز، مژدەی بەهارە و شادی
ڕاپەڕینی هاو بیران
بۆ ئامانجێکی پیرۆز، سەربەخۆیی و ئازادی،
نیشتمانێکی یەکسان

ئەی کاک و خوشکی دانا؛ دوور بن لە من و تۆیی
فەرموون بانگ و مژدەیە.
کار بێتە دەستی زانا، شەکراوی سەربەخۆیی
هات و کاری کردەیە

ڕۆژە جیهانییە تەندروستییەکان
لە مانگی مایس



د. ئازاد مەنتک

مانگی مایس چەند ڕۆژێکی تەندروستی جیهانیی تێدایە، کە لە لایەن ڕێکخروای تەندروستی جیهانیی کراوە بە ڕۆژێکی جیهانیی چونکە ئەو ئاریشەیە یان ئەو گرفتە دروستییە هەندە بڵاو بۆتەوە کە هەموو جیهان پێیەوە گیرۆدە بووە، هەر بۆیە پێویست دەکات هەوڵ و کۆششەکان یەک بخرێت بۆ بەرەنگار بوونەوەیان و نەهێشتنیان. لە مانگی مایسدا دوو ڕۆژی جیهانیی زۆر گرنگی تێدایە، ئەوانیش:

١. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ (World Asthma Day):

نەخۆشی ڕەبۆ یان بەرهەنگ: نەخۆشییەکی باوە و درێژخایەنە و نیشانەی تەنگەنەفەسی و سیخە سیخ دروست دەکات. توندی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. جاری واهەیە لە ڕۆژێک یان هەفتەیەک نیشانەکانی بۆ دێن، لە هەندێک کەس تەنیا لە شەوان یان لە کاتی ماندووبوون و وەرزش نیشانەکان زۆری بۆ دێن. نەخۆشی ڕەبۆ تایبەت نییە بە میللەتێک بەڵکو لەناو هەموو میللەتانی جیهان هەیە. ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا یەکەم سێ شەممەی مانگی مایس بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ڕەبۆ دانراوە. بۆ ساڵی (٢٠١٣ ز) دەکەوێتە ڕۆژی(٠٧/ ٠٥/ ٢٠١٣ز). پەیامی ئەم ساڵ بۆ ئەم ڕۆژە بریتییە، لەوەی: (کە دەتوانین کۆنترۆلی تەواو نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت). هەموو هەوڵ و کۆششی جیهان لەبەر ئەوی ناتوانرێت تەواو و بنبڕی چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ بکرێت، ئامانج بریتییە لە: کەم کردنەوەی ڕێژەی نواندنی ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لەنەخۆشخانەکان بۆ کەمتر لە(٥٠٪) ی ئێستا لە پێنج ساڵی داهاتوو. بەگوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی(WHO) لە ساڵی ٢٠٠٥ز نزیکەی (٣٠٠ ملیۆن کەس) نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. وە لە ساڵی ٢٠٠٥ز (٢٥٥٠٠٠ کەس) بە هۆی نەخۆشی ڕەبۆوە مردوون. نەخۆشی ڕەبۆ بە یەکێک لە باووترین نەخۆشییە درێژخایەنەکان دادەنرێت لە نێو منداڵان، زۆربەی کات تەواو دەست نیشان نەکراوە و تەواو چارەسەری پێویستی بۆنەکراوە. ئەگەر بەو شێوەیە نەخۆشی ڕەبۆ بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت لە ساڵی ٢٠٢٥ز نزیکەی (١٠٠ ملیۆن) کەسیتر بۆ ئەو ژمارەیەی ئێستا ڕەبۆیان هەیە زیاد ببێت. لە کوردستان لەبەر نەبوونی داتای تەواو لە سەر نەخۆشییەکە بە تەواوی نازانرێت ڕێژەی چەند لە هاووڵاتیان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (عیراق وەک وڵاتێکی ئەو ناوچەیە) بەگوێرەی ڕاپۆرتە فەرمییەکان لەساڵی ٢٠٠٥ز (٥٫٨٪) نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، بەڵام لە کوردستان دەتوانرێت مەزەندە بکرێت بە ڕێژەی(٤-٥٪) دابنرێت کەوەک ڕێژەیەکی پێش بینی کراو لە خەڵکی کوردستان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. ئەوەی گرنگە بزانرێت کە نەخۆشی ڕەبۆ ئەگەر داتای تەواویشمان لە سەری نەبێت، بەڵام ڕێژەیەکی بەرچاو ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەبەر زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و بڵاوبوونەوەی جگەرەکێشان و قەڵەوی و پیس بوونی ژینگە، هۆکاربوون لە زۆربوونی هاتنی نەخۆشی ڕەبۆ. لەبەر کەمی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی لای هاووڵاتیان لە کوردستان نەخۆشی ڕەبۆ گرنگی ئەوتۆی پێ نەدراوە، دەبێت ئەوە بزانین: کە نەخۆشی ڕەبۆ هەروەک نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی لەناوچوونی جگەر و نەخۆشی شکستەخۆیی ماک و ئاڵۆزی دروست دەکات. پەککەوتن بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆ گەیشت بە (١٥ ملیۆن کەس)، واتە: (١٪) پەککەوتەیی (disability adjusted life years) بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆوە بووە. ئەگەر ئەو ڕاستییەش بزانین: کە یەک لە ٢٥٠ مردن لەسەرانسەری جیهاندا بەهۆی نەخۆشی ڕەبۆوە بووە، کە لەزۆربەی کاتدا دەتوانرێت بەرەنگاری بکرێت. ئەو ڕاستیانە هەموو ئەوە دەردەخات: کە نەخۆشی ڕەبۆ نەخۆشییەکی درێژخایەنە و ساڵانە بڕێکی زۆر لە کات و دارایی مرۆڤ دەبات، ئەو کاتەی کە چارەسەری پێویستی نەکرێت، لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتەیی و مردن.

٢. ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە ساڵی(١٩٨٧ز)ەوە، ڕۆژی(٣١)ی مایسی بە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان داناوە. لەو ڕۆژەدا مەترسییەکانی کێشانی جگەرە لە سەر تەندروستی تاک و کۆمەڵ ڕوون دەکرێتەوە، ئامۆژگاری خەڵکی دەکرێت، کە چیتر جگەرە نەکێشن. جگەرە کێشان لە سەرانسەری جیهاندا دوای نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دووەم هۆکاری مردنە، وە مەزەندە دەکرێت لە هەر دە کەس یەکێک بە هۆی جگەرە کێشانەوە دەمرێت. جگەرەکێشان لە ساڵی (٢٠١٠ز) بووە هۆی کوشتنی زیاتر لە پێنج ملیۆن کەس، ئەوە جگە لەو شەش سەد هەزار کەسەی کە چارەکێکیان منداڵ بوون، کە بە هۆی دەستی دووەمی جگەرە کێشانەوە مردوون. ئەمەش ئەو مەترسییە زیاد دەکات کە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) جگەرە کێشان ببێتە هۆکاری مردنی زیاتر لە هەشت ملیۆن کەس لە یەک ساڵدا. ئەگەر ئەوەش بزانین کە لە چەرخی بیستەم نزیکەی سەد ملیۆن کەس بە هۆی جگەرە کێشانەوە مردوون. وا بڕوات و جگەرەکێشان ئاوا بڵاوەی لێ بکات، مەزەندە دەکرێت، کە لە چەرخی بیست و یەک زیاتر لە یەک بلیۆن کەس بە هۆی جگەرە کێشان و ئاڵۆزییەکانیەوە دەمرن. هەر کەسێک تەمەنی بکات بە چل و پێنج ساڵ و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت مانای وایە نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی مێشک و نۆرەی دڵ. جگەرەکێشان لای پزیشکان واتە هەڵمژین یان کێشانی دووکەڵی ڕووەکی توتن. کە زیاتر لە چوار هەزار ماددەی کیمیاوی تێدایە و لەوانە دوو سەد ماددەیان بە ژەهراوی ناسراوە و شەستیان بە هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە، پێکهاتەکانی ناو جگەرە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش و فەرمانەکانیان و بەرگری لەشی مرۆڤ دەبێت. هەر کەسێک کاتێک قووم لە قونکی جگەرە دەدات، دەبێت ئەوەی بە بیر دابێت، هەر قووم لێدانەکی بەرامبەر چرکەیەکی تەمەنیەتی. هەرچەند قوومی زۆرتر لە جگەرە بدات ئەوا زیاتر لە چرکەکانی تەمەنی لە دەست دەدات. هەر لەبەر ئەو مەترسیانە و زیانەکانی جگەرەکێشان ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پەیمان نامەی نەهێشتنی جگەرەکێشانی دانا و زیاتر لە سەد و حەفتا لایەن و وڵات ڕەزامەندییان لە سەر داوە و و واژۆیان کردووە، کە هەماهەنگی یەکتری بکەن بۆ نەهێشتن و پێشگیری کردن لە بڵاوبوونەوە و ڕێکلام کردن بۆ جگەرەکێشان و بەرنامەدانان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی جگەرە و خستنە سەری باجی زۆر لە سەر بازرگانی کردن بە جگەرە و پێکهاتەکانی جگەرە و یارمەتیدانی ئەو وڵاتانەی کە لە هەوڵ دان بڕی جگەرەکێشان لە ناوەخۆی وڵاتەکەیان کەم بکەنەوە. لە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان پێویستە هەموو تاک و کۆمەڵ و دەسەڵات هەماهەنگ و هاوکاری یەکتری بین لە نەهێشتنی جگەرەکێشان بەمەش هەوڵێک دەدەیت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست کە هیوا و ئاواتی هەمووانە بۆ ئەوەی هەردەم لەش ساغ و تەندروستیەکی باشمان هەبێت.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo.com

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبدالله
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عەبدولسەلام صالح سولتان

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

پەیامنێر:
بەشدار حەمەد ئەمین

گرافیک:
مۆحسین مێعماری
هاوری جەمال
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

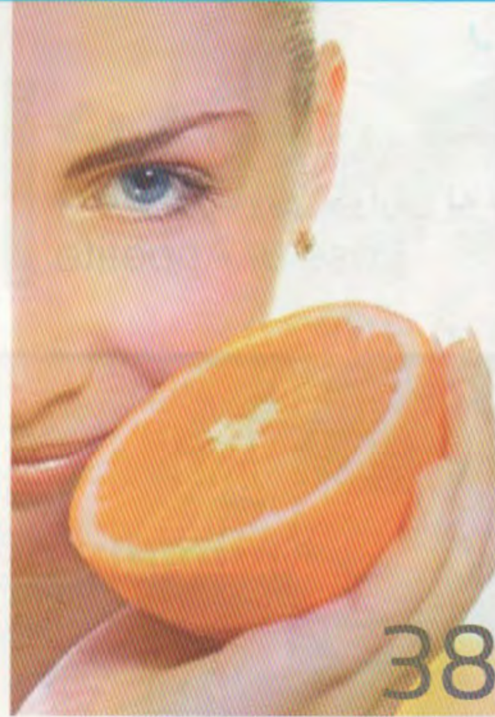
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکولینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

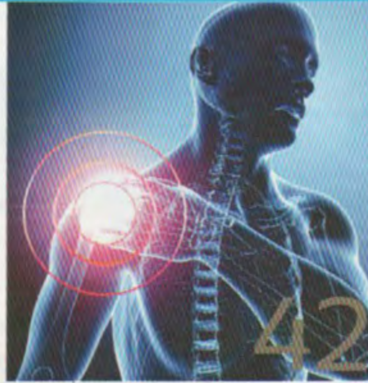
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.

CONTENT

1 May 2013













پێڕست

دروستی منداڵ

نەمانی ئارەزووی خواردن لە منداڵان

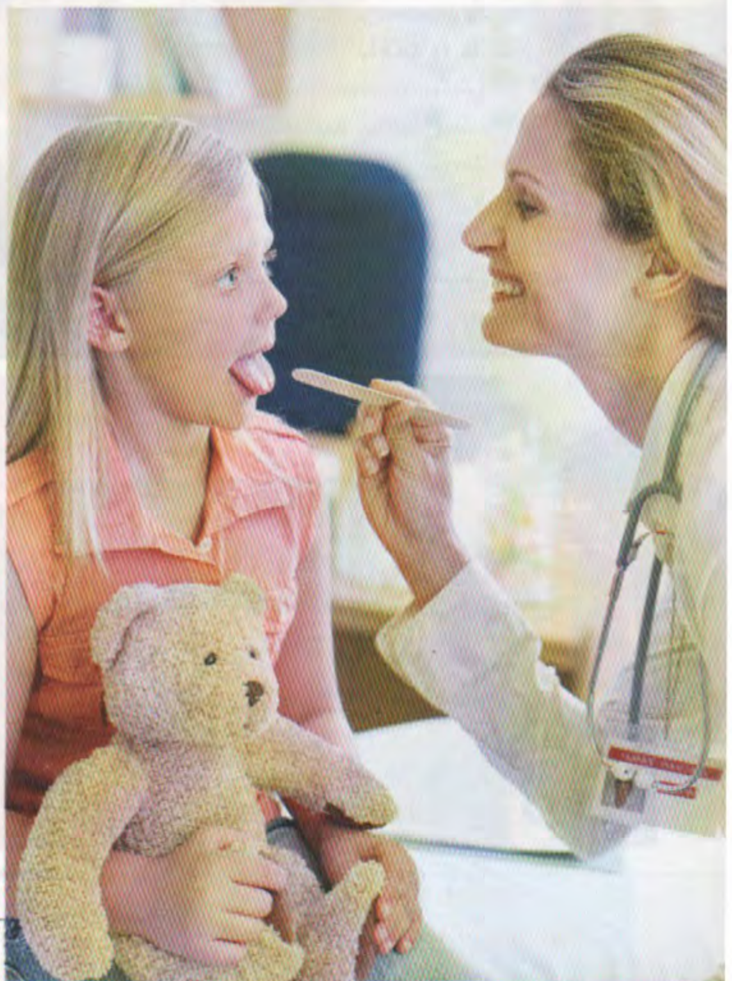
Loss of Appetite

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵیک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. ئەمەش وادەکات کە هەم لە کاتی پێویست زانیاری تەواوت لە بە فریاکەوتنی منداڵەکەتەوە هەبێت، وە هەروەها هەتا پێویست نەبێت دەرمان نەدەیت بە منداڵەکەت. هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە (دەرمان ژەهرە تا پێویستیمان پێی نەبێت، بەکار ناهێنرێت). زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆرا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە ئورە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:



نەمانی ئارەزووی خواردن لە منداڵان (Loss of Appetite)

نەمانی ئارەزووی خواردن، واتا (نەبوونی شەهیە یان مگێز) نیشانەیەکی زۆر باوە لە منداڵان بەتایبەتی لە نێوانە تەمەنی دوو بۆ پێنج ساڵی، زۆربەی کاتیش دایک ڕۆڵی کارای لە دەرکەوتنی ئەو نیشانە و مانەوەی دەبێت. ئەمەش چونکە ئەگەر منداڵەکە هیچ نەخوات و مگێزی بۆ هیچ نەچێت، دایکەکە ڕاڕا دەکات!!! هەر بۆیە لەبەردەم منداڵەکەی زۆر جار باسی ئەوە دەکات کە منداڵەکەی هیچ ناخوات؟! لە زۆربەی کاتیش ئەو منداڵە هیچ ئاریشەیەکی تەندروستی نییە بەڵام دایکەکە هەر زمان هەڵدەگرێت، دەڵێت: منداڵەکەم هیچ ناخوات!!؟ جاری واهەیە ئەگەر سەیری منداڵەکە بکەیت، دەبینین تەنانەت کێشی لەشی منداڵەکە زیادە و لە سەرووی ئاساییەوەیە. خۆ زۆر خانەوادە هەیە، هەموویان خەریکی منداڵەکە دەبن و هانی دەدەن کە زۆر خواردن بخوات، جاری واهەیە بە چاو سوور کردنەوە و بە زۆر خواردنی دەرخوارد دەدەن، جار جاریش بە قسەی خۆش و ناوراندنەوە، ئەمەش کاردانەوەی خراپی لە سەر منداڵەکە دەبێت، بەوەی کە دڕ دۆنگ دەبێت و وای لێدێت هەر خواردن نەخوات. هەموو کات: ئەگەر منداڵەکە بۆ ماوەیەکی کاتی مگێزی بۆ خواردن نەدەچوو، ئەوا: بە هۆی نەخۆشییەکی لە ناکاوەوە ڕوو دەدات یان لەوانەیە بە هۆی لەخۆوە بە کار هێنانی دەرمانەوە بێت کە دایک و باوکەکەی لە خۆوە دەرمانیان دابێت بە منداڵەکەیان و بۆ ماوەیەکی کاتی منداڵەکە ئارەزووی خواردنی کەم دەبێت، واتە: مگێزی کەم دەبێت بەڵام ئەو منداڵانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر مگێزیان بۆ خواردن ناچێت، وە ئەگەر لەگەڵ نەبوونی مگێز لاواز و لەڕ ببوون، واتە: کێشی لەشیان دابەزی یان کێشی لەشی زیادی نەکرد ئەو کات مانای ئەوە دەدات کە منداڵەکە لەوانەیە نەخۆشییەکی دژواری هەبێت.



• هۆکارەکانی نەمانی مگێز (ئارەزووی خواردن):

زۆر هۆکار دەبنە هۆی نەمانی ئارەزووی خواردن لە منداڵان، دوای ئەوەی پزیشکی منداڵان گوێ ڕادەگرێت لە دایک و باوکی منداڵەکە و چیرۆکی تەواوی نەمانی ئارەزووی خواردن و چۆنیەتی دەست پێکردنی لە دایک و باوکەکە وەردەگرێت. ئەو کات منداڵەکە دەپشکنێت، وە ئەو پشکنینانەی کە پێویستی بێت بۆی دەنێرێت، هەتا تەواو دڵنیا بێت لە باری تەندروستی منداڵەکە و هۆکاری نەمانی ئارەزووی خواردن (مگێزی) بە تەواوی دەزانرێت. ئەوانیش لەوانەیە بە هۆی:



أ. ئەو منداڵانەی کە هیچ نەخۆشییەکیان نییە:

١. هەست کردن بە خۆی و بەخۆ نازاندن، جاری واهەیە هەستی سەلبی.

٢. منداڵ ئەگەر هەست بە خۆش نەکات و هەردەم پەست بێت.

٣. ئەو منداڵانەی کە وەرزش ناکەن یان هەوای خاوێن هەڵنامژن.

٤. کاردانەوەی هەڵسوکەوتی دایک لەگەڵ منداڵەکەی.

٥. منداڵەکە مگێزی بۆ هەندێک خۆراک نەچێت کە دایکەکە دەیداتێ یان ڕق بوونەوەی لە هەندێک جۆری خۆراک.

٦. بیر کەوتنەوەی ڕووداوێکی ناخۆش کە بە هۆی خواردنەوە تووشی هات بێت یان ڕوویدا بێت.

٧. موکڕ بوونی دایکەکە لەوەی منداڵەکە لە توانای خۆی زیاتر بخوات، بە بیانووی ئەوەی منداڵەکە تێری نەخواردووە بە لای دایکەکەیەوە.

٨. موکڕ بوونی دایک و باوک و فەرز کردنی لە سەر منداڵەکە کە خواردن بە گوێرەی داب و نەریتەکان بخوات.

٩. زۆر خواردنی شیرینی و ئەو خۆراکانەی کە لە حانووتی قوتابخانەکان یان عەرەبانە دەست گێرەکانی بەردەم قوتابخانەکان هەیە، وەکو: چیپس و پەتاتە و مژ مژە. هتد. ئەو جۆرە خواردنانەی کە مادده پیشەسازییەکانیان زۆر تێدایە، کرداری هەرس کردن تێکدەدەن و هەستی وای بۆ دروست دەکەن کە تەواو تێر بووە، کە لە ڕاستیدا وانییە!!! تەنانەت ئەو جۆرە خۆراکانە هیچ سوودێکی خۆراکی ئەوتۆیان نییە.

١٠. منداڵ تووشی نەخۆشی کەم خوێن هات بێت، زۆر جار نیشانەی سەرەکی بریتی دەبێت لەوەی ئارەزووی خواردنی نامێنێت.

١١. جەم بێری کردن: واتا نەخواردنی جەمی بەیانیان لەماڵەوە.

ب. نەخۆشی: زۆر نەخۆشی لە منداڵان هەن کە دەبنە هۆی نەمانی ئارەزووی خواردن و مگێزی نەکردن، ئەو نەخۆشییانەش هەن زۆر باوون، وەکو: نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی خەمۆکی بەوەی کە باوون لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زیاتر لە (١٠) ملیۆن کەس تووشی هاتوون. جۆرێتر نەخۆشی خەن، کە باوون بەڵام زۆریش نا، ئەوانیش: نەخۆشی گەنم، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی هەوکردنی سورێنچک، نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (C، B) بەوەی کە زیاتر لە یەک ملیۆن کەس لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تووشی دێن. نەخۆشیتر هەن کە لە نێوان (٢٠٠٠٠٠ – یەک ملیۆن) کەس تووشی دێن لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، وەکو: دڕدۆنگی لە خواردنی دەروونی (anorexia nervosa)، نەخۆشی کرۆن، ڕیخەڵۆکە کۆرە. هتد.

• چارەسەری نەمانی مگێزی یان نەمانی ئارەزووی خواردن لە منداڵان:

١. زۆر نەکردن لە منداڵ لەوەی خواردن زۆر بخوات، هەموو دایک و باوکان ئەوە بزانن کە منداڵێکیان دەگەڵ ئەوەیتر جیاوازی هەیە. هەروەها لە توانای خواردنی خۆراکیش جیوازیان هەیە، هەیانە زۆر دەخوات و هەیانە کەم دەخوات، هەموو منداڵەکان وەکو یەکتری نیین. هەر بۆیە پێویستە دایک و باوک زۆر دوور بن لەوەی منداڵ ناچار بکرێت یەک جۆر خواردن بخوات یان بڕی زۆر لە خۆراک بخوات.

٢. دەبێت دایک ئاگاداری حەزی منداڵەکەی بێت و ئەو خۆراکانەی بۆ ئامادە بکات کە منداڵەکە حەزی لێیەتی.

٣. منداڵەکە هان بدرێت کە بەبێ یارمەتی کەسانیتر خواردن بخوات و بۆ خواردنی خۆراک پشت بە دایکی یان باوکی نەبەستێت بەوەی کە خواردنی بە دەم وەبکەن!! تەواو لەوە دوور بن و منداڵەکە با بە ئارەزووی خۆی خواردن بخوات و چۆنی دەوێت ئاوا خواردن بخوات.

٤. خواردنی منداڵەکەت با هەمە جۆر و هەمە چەشن بێت، بەتایبەتی لە ساڵانی سەرەتایی تەمەنی.

٥. باشترە منداڵەکە لە قاوەڵتی لە نێوان جەمەکان بە دوور بێت و لە نێوان جەمەکان هیچی نەدرێتێ بخوات.

٦. ئەو خواردنەی کە بۆ منداڵەکە ئامادە دەکرێت، چەند جوان بڕازێتەوە و سەرنج ڕاکێش بێت، ئەوە باشە. هەروەها دەبێت تام و بۆی خۆش بێت.

٧. منداڵەکە هەموو کات بە تەنیا نان نەخوات، بەڵکو دەگەڵ ئەندامانی ماڵەوە خواردن بخوات.

٨. زۆر جار دایک و باوک پەنا بۆ هەندێک دەرمان دەبەن بۆ کردنەوەی ئارەزووی خۆراک و زیاد کردنی شەهیە و مگێزی منداڵەکەیان، ئەوە تەواو ناتەندروستیانەیە و دەبێت دایک و باوک لەو جۆرە هەڵسوکەوتانە بە دوور بن.

٩. ئەگەر نەمانی مگێزی خواردن لای منداڵەکە بە هۆی نەخۆشییەوە بوو، ئەوا: پزیشک چارەسەری پێویستی بۆ دەنووسێت بە گوێرەی هۆکارەکەی کە بووەتە هۆی نەمانی ئارەزووی خواردن.

مەترسیەکانی مۆبایل لە ڕووی تەندروستییەوە

ئامادە کردنی:
دکتۆر سۆران محمد غریب

پێشەکی:

لە ڕۆژگای ئەمڕۆدا بە دەگمەن کەسێک دەبینیت مۆبایل بە کار نەهێنێت، وە بەکار هێنانی مۆبایل بووە بە شتێکی بلاو بەلام دەزانیت کە مۆبایل شەپۆلێک دروست دەکات کە هەمان سیفاتی ئەو شەپۆلە ووردانەی هەیە کە فڕن دروستی دەکات، کە پێی دەووترێت: (مایکرۆ وەیڤ) کە لە فڕندا ئەو شەپۆلانە گەرمییەک دروست دەکەن کە خواردن دەکولێنێت. جیلی (نەوەی) ئێستا تاکە جیلە نەوەیە) بە درێژایی مێژوو کە لاشەی ئەخاتە مەترسییەوە و خۆی ئەداتە بەر شەپۆلی ڕادیۆیی بەرز (٣٠٠٠ مێگا هێرتز) و شەپۆلی مۆبایل (٣٠٠ مێگا هێرتز). کاتێک مۆبایلەکەت تەلەفونی بۆدێت و تۆ لە پەنای تەلەفزیونێکدا یان کۆمپیوتەرێکدا بیت سەرت سوڕ دەمێنێت کە وێنەی سەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە یان کۆمپیوتەرەکە تێک دەچێت یان ئەگەر لە پەنای ڕادیۆیەکدا بیت چۆن دەنگی ڕادیۆکە تێک دەچێت ئەمەش لەبەر ئەوەی مۆبایل کاتێک تێلی بۆ دێت شەپۆلێک دروست دەکات (٠,٢ - ٠,٦) واتە کە (٤٠٪) ئەو شەپۆلانە لە لایەن دەست و سەرمانەوە هەل دەمژرێت. تەنانەت مۆبایل ئەو شەپۆلانەی لە ڕادیۆ دەرئەچن ئەگوازێتەوە بۆ سەرمان دە جار زیاتر لە شەپۆلی ڕادیۆی ئاسایی، وە لە توانایدا هەیە لە دووری (٣٠) مەترەوە لە تاوەری ڕادیۆ شەپۆلەکانی ڕاکێشێت بۆ مێشک، بە بێ سێ و دوو (موناقەشە) زیاتر لە سەدان لێکۆڵینەوەی زانستی سەلماندوویانە کە بەکارهێنانی مۆبایل بەهۆی شەپۆلەکانیەوە زیان دەگەیەنێت بە مێشک و گوێ وچاو.

• ئایا مۆبایل کاریگەری لە سەر چاو هەیە؟

بەلێ شەپۆلەکانی مۆبایل گەرمی دەوری چاو بە سێ دەرەجە بەرز دەکەنەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاوی سپی چاو، وە دیراسەیەکی ئەلمانی سەلماندوویەتی کە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان شێرپەنجەی چاو و بەکار هێنانی مۆبایل. قسە کردن لە سەر مەترسییەکانی مۆبایل لەم ڕۆژگارەدا، وەکو: قسە کردن لە سەر مەترسییەکانی جگەرە کێشان وایە کە (٥٠) ساڵ پێش ئێستا باسی مەترسییەکانی جگەرە کێشان دەکرا.

• چەند زانیارییەکی ژمارەیی:

١. نزیکەی (١,٥ billion)،یەک و نیو بلیۆن خەلک لە جیهاندا مۆبایل بەکار دێنێت.

٢. تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١٠٠) ملیۆن بەکار هێنەری مۆبایل هەبووە تەنها لە ساڵی (٢٠٠٢ز).

٣. ژمارەی بە کار هێنەری هێلی ئاسیا لە عێراقدا(٥,٣ million)، واتە: پێنج ملیۆن و سێ سەد هەزار کەس.

٤. ژمارەی هەموو بورجەکانی ئاسیا لە عێراقدا نزیکەی (٣) هەزارە.

٥. مۆبایل (cell phone) شەپۆلی (مایکرۆ وەیڤ) بەکار دێنێت بۆ ناردن و وەرگرتنی (signal) ەکانی.

٦. شەپۆلی (مایکرۆ وەیڤ) بەکار دێت بۆ کولاندنی خواردن لە فڕندا.

٧. ئەم شەپۆلانە شانەکانی لەش دەبڕن و دەچنە ناو لەش و شانەکان گەرم دەکەن.

٨. مۆبایل (cell phone (Radiofrequency (Rf) بەکار دێنێت کە تیشکێک دەردەکات پێی دەوترێت: «ionizing radiation»کە دەتوانرێت لە لایەن شانەکانی لەشەوە بمژرێت، وە هەموو گەردەکان لێک جیا بکاتەوە، لەبەر ئەمەیە ئەتوانێت (شێرپەنجە) دروست بکات.

٩. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، مۆبایل(٨٥٠- ١٩٠٠ MHz) ،(megahertz). بەکار دێنێت. هێرتز (frequency spectrums).

١٠. لە ئاسیاسێل (٢) جۆر لە (GSM Frequency) بەکاردەهێنرێت، کە ئەوانیش:(GSM١٨٠٠&GSM٩٠٠).

• پەیوەندی مۆبایل و شێرپەنجە، تازەترین هەواڵ:

لە ئەپریلی (٢٠٠٦ز) پەیمانگای سویدی لێکۆڵینەوەیەکی کرد لە سەر بەکار هێنانی مۆبایل لە نێوان (٩٥٠) کەس کە تووشی شێرپەنجەی مێشک(malignant brain tumors)

بوون لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت: کە ئەوکەسانەی مۆبایل بەکاردێنن لە یەک کاتژمێر زیاتر هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی (١٠) ساڵ مەترسی تووش بوونی شێرپەنجەی مێشکیان (٣،٧) جار زیاترە وەک لەوانەی مۆبایل بەکار ناهێنن، هەروەها ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریخست: کە ئەگەری تووش بوونی شێرپەنجە لەولایەی مێشک (گوێ) کە مۆبایلی زیاتر تیا بەکار دێت دوو ئەوەندە زیاترە. لە (٢١) مارسی (٢٠٠٥ز)، (Fox news &.CNN News) لێکۆڵینەوەیەکی دکتۆر هێنری بلاو کردەوە (کە پرۆفیسۆرە لە زانکۆی واشنتۆن) دەریخست کە ئەو تیشکە ئیلیکترۆ مەگنەتیکانەی کە لە مۆبایلەوە دەردەچن دەتوانن (DNA) تێک بشکێنن و شێرپەنجەی مێشک (benign brain tumors) دروست بکەن، تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە نێوان (١٠٠) ملیۆن کەس کە مۆبایل بەکار دێنن هەموو ساڵێک (٦٠٠٠) حاڵەتی شێرپەنجەی مێشک ڕوو دەدات. لێکۆڵینەوەیەکی ئوستورالی لە سەر مشک کرا: شەپۆلی (ڕادیۆ فریکوێنسی) ی مۆبایلیان لێدرا، بینرا ڕێژەی تووش بوونیان بە شێرپەنجەی مێشک دوو ئەوەندە زیاد بوو بە بەراورد بەو مشکانەی شەپۆلەکەیان لێ نەدرا بوو. (Bloomfield) پرۆفیسۆر لە زانکۆی ڤیرجینیا، ووتی: مۆبایل لە هەموو کاتێکدا شەپۆل دە گوێزێتەوە کە هەڵکرا بێت، هەر چەندە قسەشی پێ نەکرێت، بەڵام ئەو شەپۆلانە زۆر زۆر زیاتر دەبێت کاتێک مۆبایلەکە قسەی پێدەکرێت. بەکارهێنانی سماعەی خاریجی(سپیکەر) باشترە بۆئەوەی شەپۆلەکان لە سەرت نزیک نەبنەوە (٨ ئینچ) لە سەرتەوە دوور بێت. هەر چەندە زۆر لە زاناکان تووشی گرفت دەبن لە لێکۆڵینەوەدا لە بەر ئەوەی مۆبایل لە دوای (١٩٩٠) ەوە زیاتر بلاو بۆوەوە، پرۆفیسۆر مایلد، دەلێ: لەوانەیە مەترسیەکانی مۆبایل زۆر لەوە زیاتر بێت کە ئێمە باسی دەکەین لەبەر ئەوەی ئەو شێرپەنجەیە (١٠) ساڵی دەوێت تا گەشە دەکات. پرۆفیسۆر مایلد، دەلێ: بەکار هێنانی مۆبایل ئەگەری تووش بوون بە ئەلزهایمەر و پارکینسۆن زیاد دەکات، باشتر وایە بەکارهێنانی (بلوتوس)یش کەم بکەیتەوە هەر چەندە بڕێکی زۆر کەم شەپۆل دەگوێزێتەوە.

• مۆبایل و نەزۆکی:

لێکۆڵینەوەیەک لە ساڵی (٢٠٠٨ز) لە سەر (٣٦١) پیاو کرا، سەبارەت بە زیانی مۆبایل لە سەر نەزۆکی، دەری خست: کە مۆبایل بەکارهێنان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ژمارەی سپێرمەکان و جوولەیان و شێوەیان. لێکۆڵینەوەیەک لە بەریتانیا دەری خست: کە مۆبایل زیان بە جۆری سپێرمەکان دەگەیەنێت، ئەگەر بکرێت بە قایشی پانتۆل، واتە: نزیک لە سەرچاوەی سپێرمەکان دابنرێت، لەبەر ئەوە مۆبایل مەکە گیرفانت یان قایشی پانتۆل.

• مێسەج:

داڤد لە زانکۆی ئەلبانیا، ئەڵێت: (میسەج ڕێگەیەکی سەلامەت تری پەیوەندییە!!) لەبەر ئەوەی کاتێک مێسەج دەکەیت مۆبایلەکەت دوورە لە مێشکت و لەشت بۆیە کەمترین تیشکت بەر دەکەوێت

• زیانی مۆبایل لە سەر منداڵ زیاترە:

لێکۆڵینەوە تازەکان دەریان خستووە کە ناسکی ئێسکی سەری منال وای کردووە کە زیانی مۆبایل زیاتر بێت لە سەریان، پێویستە مۆبایل نەدرێتە دەست منال لەبەر ئەوەی بەکار هێنانی مۆبایل بۆ (١٠ ساڵ) زیاتر ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مێشک زیاتر دەکات دکتۆر کاپینتەر، دەڵێت: (پێویستە زۆر ووریا بین سەبارەت بە بەکار هێنانی مۆبایل لە نێوان منالان و تازە پێگەشتووانددا چونکە لەوانەیە (١٠ بۆ٢٠) ساڵیتر ڕوو بە ڕووی زۆرترین ڕێژەی شێرپەنجەی مێشک ببینینەوە).

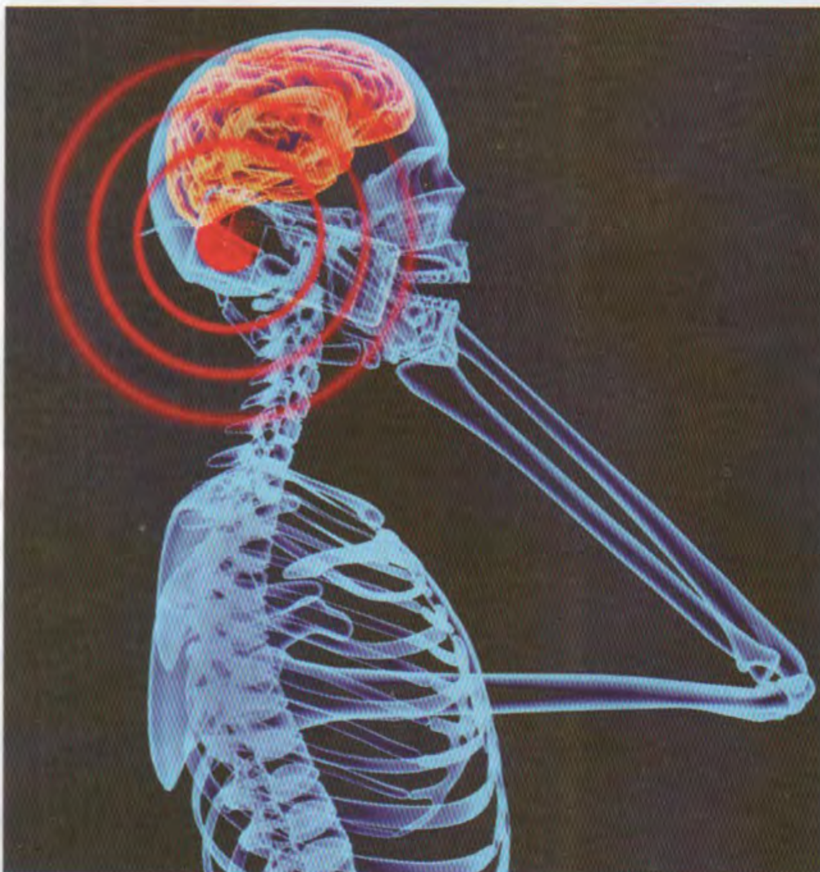
• مۆبایل و گرفتی نووستن:

دواهەمین لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە لە لێکۆڵینەوەیەکدا لە سەر (٧١) خۆبەخش کرا لە تاقیگە بۆ ماوەی (٣) کاتژمێر تیشکی مۆبایلیان لێدرا، بینیان: هەموویان تووشی گرفت بوون لە نووستندا و بەلایەنی کەمەوە (٨) دەقە خەویان لە دەستدا.

• ڕای هەندێک کەس:

(من لە ساڵێکدا تەنها (٥ یان ٦) جار مۆبایل بە کار دێنم، وە هەر جارەش لە (٣) دەقە کەمتر، وە ناهێڵم منالەکانم بە کاری بێنن هەتا دەبنە (١٨) ساڵ دوای ئەوە خۆیان بڕیار لە دەستی خۆیانە). کارلۆ .(October ٠٨، ٢٠٠٧)

(باوکم مۆبایلی لە (٨٠)کانەوە بەکارهێناوە هەتا (٢٠٠٤ز) ئێستا تووشی شێرپەنجەی مێشک بووە). (Charlie/ ٢٠٠٧ ،٠٨ October).



من تووشی شێرپەنجەی مێشک بووم بە هۆی بەکارهێنانی مۆبایلەوە، بڕوا بەو کەسانە مەکەن کە دەڵێن مۆبایل پەیوەندی نیە بە شێرپەنجەوە (October ،Andrew) ،٠٨ ٢٠٠٧.

• هەندێک لێکۆڵینەوە:

هیچ گوومانی تیانییە، کە زۆر بە کارهێنانی مۆبایل کار دەکاتە سەر خانەکانی لەش، بۆ نموونە: کرمی نیماتۆد کە شەپۆلی مۆبایلی لێدەدرێت جۆرێک لە هۆرمۆنی ستریس بەرهەم دێنێت. لە ستۆکهۆلم لە (٢٠٠٤ز) دیراسەیەک کرا، لە سەر (١٥٠ کەس) لە سەر مۆبایل دەرکەوت: مۆبایل دەبێتە هۆی شێرپەنجە (acoustic neuromas) کە دەبێتە هۆی نارەحەتی لە بیستن و نەمانی بالانس و ژاوە ژاو و پەستان دەخاتە سەر مێشک بەتایبەتی ئەگەر بۆ ماوەی (١٠ ساڵ) بە کار بێت، وە دەریخست مۆبایل دبێتە هۆی شێرپەنجەی خوێن(lymphoma and leukemia). پرۆفیسۆر (ساڵفۆرد) لێکۆڵینەوەیەکی کرد: لە سەر چەند جورجێک تەمەنیان لە نێوان (١٢- ٢٦ هەفتە) کە تەمەنیان بچووک بوو چونکە خانەکانی مێشکیان لە گەشەدان وەک چۆن خانەکانی مێشکی مرۆڤیش لە تەمەنی منالیدا لە گەشەدایە، بۆ ماوەی (١٢٠ دەقیقە) شەپۆلەکانی مۆبایلی لێدان، دوای (٥٠ ڕۆژ) پارچەیەکی لە مێشکی جورجەکان وەرگرت(biopsy)، بینی: ئەوانەی شەپۆلەکەیان بەر کەوتووە زۆر لە دەمارە خانەکانی مێشکیان مردوون (dead neuron)، بەڵام ئەم لێکۆڵینەوەیە لە مرۆڤدا قورسە چونکە ناتوانین (biopsy) لە مێشک وەرگرین لە کەسی زیندوو چونکەbiopsy لە کەسی زیندوو دەبێتە هۆی(epilepsy)، (stroke) و مردن. تەنها ئەتوانین: نموونە (biopsy) لەو گەنجانە وەرگرین کە بە کارەسات گیان لە دەست دەدەن و بەراوردی ئەوانە بکەین کە مۆبایلیان زۆر بەکار هێناوە بەو کەسانەی کە کەمتر بە کاریان هێناوە. دکتۆر مایلد لە سوید لێکۆڵینەوەیەکی کرد لە سەر (١١٠٠٠ کەس) کە مۆبایل بەکار دەهێنن، ئەم نیشانانەی تیا بینین: (بێتاقەتی، سەر ئێشە، سووتانەوەی پێست) ،(fatigue headaches، burning sensations on the skin heart palpitations and concentration and sleep problems، mouth cancer).

• پەیوەندی مۆبایل بە بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن:

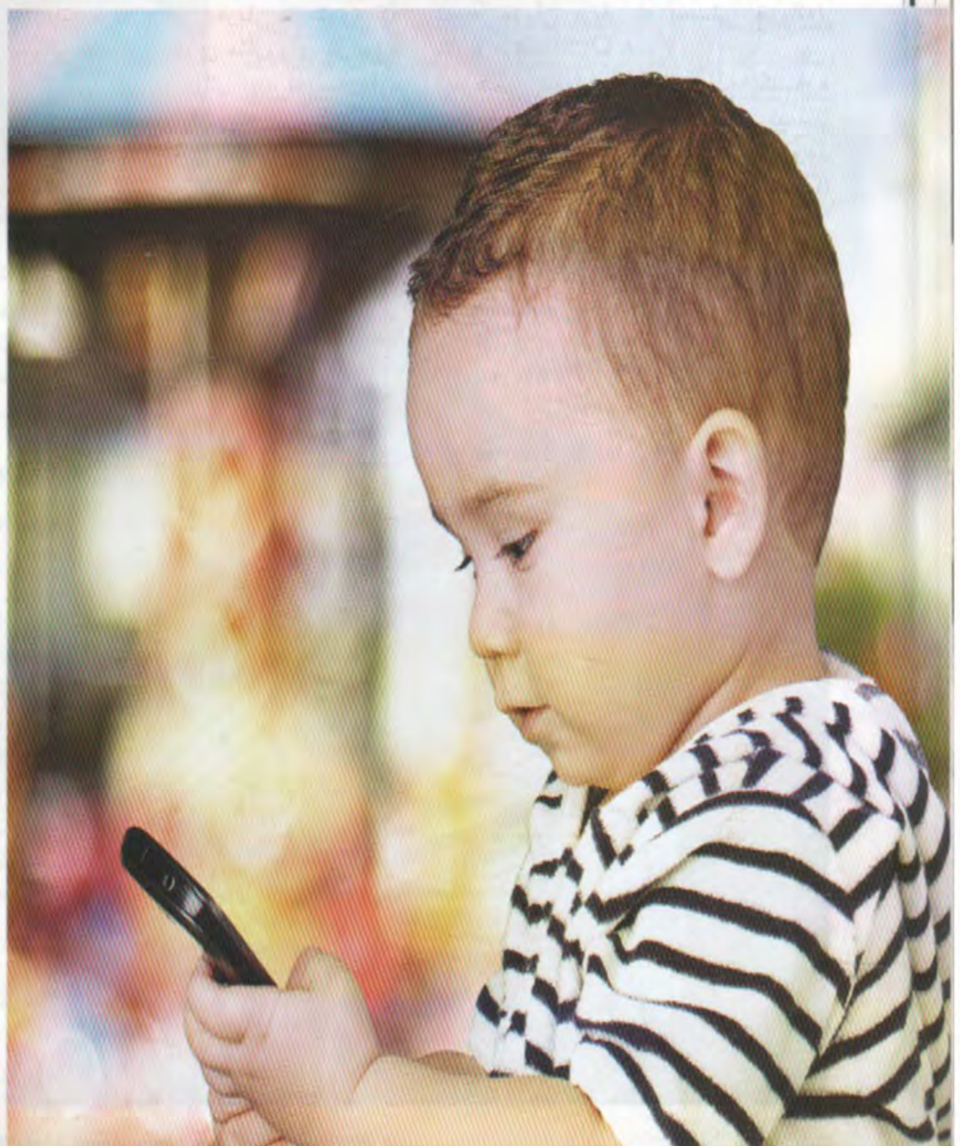
(Dr Braune) لە ئەڵمانیا لێکۆڵینەوەیەکی کرد کە مۆبایلی کردە لای گوێی (١٠) کەسی ڤۆلینتیرەوە، مۆبایلەکەی ئەکوژانەوە و هەڵی ئەکردەوە بە ڕیمۆت کۆنترۆڵ بە بێ ئەوەی کەسە ڤۆلینتیرەکان بەم هەڵکردن و کوژانەوەیە بزانن بۆئەوەی حاڵەتی سایکۆلۆژی کار نەکاتە سەر لێکۆڵینەوەکە. بینی لە هەموو جارێک کە مۆبایلەکان هەڵدەکات پەستانی خوێن ((٥ - ١٠mm Hg بەرز دەبێتەوە بە هۆی وێک هاتنەوەی))constriction بۆڕییەکانی خوێنەوە، ئەم ڕێژەی بەرز بوونەیە هەر چەندە زۆر نییە بەڵام لەوانەیە جەڵتەی دل (Heart Attack)، شەپرە لێدان (Stroke)دروست بکات.

• پەیوەندی مۆبایل بە فێر بوون و گەشەوە:

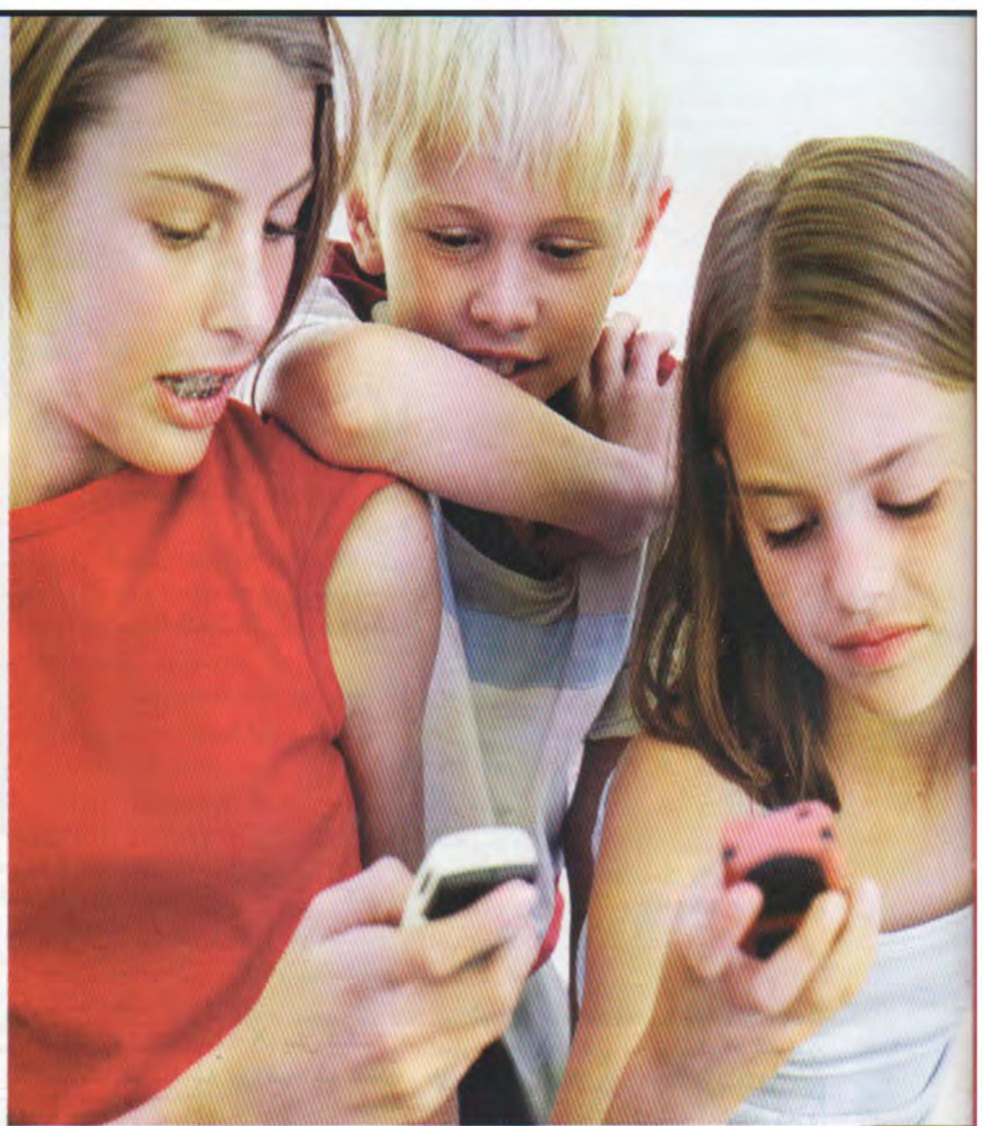
لێکۆڵینەوەیەک لە ئەمریکا لەسەر مشک کرا کە (٤٥) دەقە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا، دەری خست: کە مۆبایل فێر بوون لاواز دەکات و بیر چوونەوە دروست دەکات. لە لێکۆڵینەوەیەکیتر لە سەر مشکی سک پڕ کرا کە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا، بینیان: گرفتی دروست بوونی کۆرپەلە دروست دەکات (affect intra-uterine development - birth defects).

• کاریگەری مۆبایل لە سەر کۆرپەلە:

بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ژنی سکپڕ زیان لە منالەکەی دەدات. لێکۆڵینەوەیەک لە (١٩)ی مایسی (٢٠٠٨ز) لە سەر (١٣٠٠٠) منداڵ کرا، دەرکەوت: ئەوانەی دایکیان ڕۆژانە دوو جار یان سێ جار مۆبایل بەکاردەهێنن ئەگەری ئەوەیان زیاترە تووشی چەند حاڵەتێکی دەروونی (behavioural problems) و سۆزداری ببن کاتێک دەچنە قوتابخانە، وە ئەگەر ئەو منالانە خۆشیان مۆبایل بەکار بهێنن، ئەوا: ئەگەرەکە زیاتر ئەبێت.



This article is about cell phone (Mobile), giving abreif history about the appearance of cell phone, when & where was used for the first time & who was the finder of this big service for all the human being, also giving some data about usage of cell phone in different parts of the world & comaparesion with our locality. Today's cell phone is used by a large numer of peoples & all should know the hazardous of cell phone (mobile) on human health, because its like radio wave can affect human health. Does cell phone affect the vision & whats its effects on eye, whats the relation between the usage of cell phone & cancer, what is the effects of cell phone on childs health. Is it true the usage of cell phone is associated with infertility? Also does the usage of cell phone affect sleep? How it can be explaned? Also some of the reaseches that had been by the scientists on the affect of cell phone on human health. Also the effect of cell phone on human blood pressure clarified & the effect of cell phone on pregnant lady & on her baby is discussed smoothly. At last the auther had give (10) advises about safest usage of cell phone & decreasing its side effects on human health.



• ده ئامۆژگاری بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکانی مۆبایل:

١. کەم کردنەوەی بەکارهێنانی مۆبایل تەنها لە کاتی زۆر پێویستدا یان لە کاتی سەفەر یان لە حاڵەتی کت و پڕدا(ئیمیرجنسی).

٢. هەوڵ بدە قسەکانت زۆر کورت بن لە سەر مۆبایل یان باشتر وایە تەلەفۆنی نۆرماڵ (وایەردار) بە کار بهێنیت.

٣. بەکار نەهێنانی مۆبایل کاتێک سەیارە لێ دەخوڕیت یان کاتێک لە ناو سەیارەدا دانیشیت چونکە دیراسەیەکی ئەڵمانی سەلماندوویەتی کە ستیلی سەیارە شەپۆلەکانی مۆبایل (١٠) ئەوەندە کایگەرتر دەکات لە سەر سەر و لەش.

٤. بەکارهێنانی سماعەی خاریجی باشترە بۆ ئەوەی شەپۆلەکان لە سەرت نزیک نەبنەوە.

٥. مۆبایل مەکە گیرفانت یان قایشی پانتۆل چونکە دیراسەیەک سەلماندوویەتی کە کاریگەری لە سەر سپێرم(تۆو)ی پیاو هەیە.

٦. بەکار نەهێنانی مۆبایل لە کاتێکدا کە بە شەحنەوەیە.

٧. هەوڵ بدە خانووەکەت لە نزیک تاوەری مۆبایلەوە نەبێت.

٨. باشتر وایە شەوان کە مۆبایل بەکار ناهێنیت بیکوژێنیتەوە باشترە یان تەنانەت پاتریەکەشی دەر بکەی چونکە بە کوژاوەیش لەوانەیە بتوانێت شەپۆل وەر بگرێت.

٨. بەکار نەهێنانی سماعەی گوێ بۆ تەلەفۆن کردن و گوێ گرتن لە گۆرانی.

٩. کاتێک تەلەفۆنت بۆ دێت یەکسەر وەڵام مەدەوە با تۆزێک بڕوات بۆ ئەوەی کاریگەری شەپۆلەکە لە سەردەستت کەم بکاتەوە.



Osteoarthiritis

سەوەفان

د.چرا کاوە حویزی
پسپۆری نەخۆشییەکانی جومگە و ڕوماتیزم

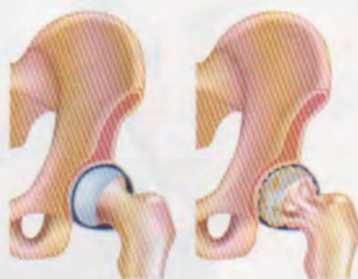
سەوەفان یەکێکە لە نەخۆشییە درێژخایەنە بڵاوەکان، کە کاردەکاتە سەر جومگە و دەبێتە هۆی وورده وورده لە ناو چوون و خوورانی کرکراگەی جومگە و ئەستوور بوون و لە ناو چوونی جوولەی نەرم و لاستیکی جومگەکە. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (٢٧) ملیۆن کەس نەخۆشی سەوەفانیان هەیە، ئەمەش دەکات بە سەرجەمی (٢٥٪)ی ئەو نەخۆشانەی کە بۆ چارەسەر کردن سەردانی بنکە تەندروستییەکانی ئەو وولاتە دەکەن، وە نیوەی ئەو کەسانەی کە دەرمانی ژان لابەریان بۆ دادەنرێت بە هۆی نەخۆشی سەوەفانەوەیە. لە سەرانسەری جیهاندا نەخۆشی سەوەفان بووە بە هۆی نەتوانینی کار کردنی زیاتر لە (٤٣،٤) ملیۆن کەس لە ساڵی (٢٠٠٤ز)دا.

• هۆکارەکانی تووش بوون بە سەوەفان:

١- زیاد بوونی تەمەن بە گرنگترین هۆکار دادەنرێت بۆ تووش بوون بە سەوەفان. بە شێوەیەکی گشتی لە دوای تەمەنی (٤٠) ساڵی دەست پێدەکات، وورده وورده زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن. پێش تەمەنی (٤٠) ساڵی ڕوو دەدات بەڵام بە ڕێژەیەکی کەم.
٢- بۆماوە، واتا: دایکەکە هەیەتی ئەوە لەوانەیە بۆ کچەکەی بگوازرێتەوە.
٣- زیاد بوونی کێشی لەش (قەڵەوی).
٤- ئەو کەسانەی کە ئیشیان گرانە، ئەوانە زووتر تووشی دەبن.
٥- شکان و زەبری دەرەکی بۆ جومگە.
٦- هەوکردنی جومگە، وەک: هەوکردنی جومگەی ڕوماتیزمی (Rheumatoid arthiritis).

• نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

١- نەخۆشەکە هەست بە ئازار دەکات لە کاتی جوولە کردن بەڵام لەگەڵ پشوودان ئازارەکە نامێنێت، ئەوە لە سەرەتای نەخۆشییەکەیە. بەڵام لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکە درێژخایەنە، ئەوا: وورده وورده ئازارەکەی زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن و هەندێک جار ئازارەکە بەردەوام دەبێت لەکاتی خەوتنیش.



Healthy hip joint Osteoarthritis

٢- ڕەق بوونی جومگە: ڕەق بوونی جومگە کە ڕوو دەدات لە کاتی ماوەیەک نەجووڵانی جومگەکە بەڵام ڕەق بوونەکە لە (١٥) دەقیقە تێناپەڕێ.
٣- پەیدا بوونی دەنگ کە نەخۆشەکە، ئەڵێ: جومگەکەم قرچە قرچی دێت لە کاتی جوولە کردن.
٤- هەندێک جار دەبێتە هۆی ئەستوور بوون، نەتوانینی جوولە کردن، بێ هێز بوونی ماسولکەکان.

• دەست نیشان کردنی:

١- گرنگترین نیشانە بریتییە لەو قسانەی کە نەخۆشەکە دەیڵێ، واتا: ئەو نیشانانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد.
٢- گرتنی تیشک (X - ray) یان تیشکی (MRI) کە تیایدا بە ڕوونی بە دیار دەکەوێت.
٣- بە شێوەیەکی گشتی پشکنینە تاقیگەییەکان هەمووی ئاسایی (Normal) دەردەچێت، ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشیتری نەبێت.

• چارەسەر کردنی:

مەبەست لە چارەسەرکردنی سەوەفان بریتییە لە
١- نەهێشتنی ئازارەکە.
٢- نەهێشتنی زیاد بوونی لە ناو چوون و نەمانی کرکراگەی جومگەکەیە.
٣- پاراستنی جوولەی جومگەکە.
دوو شێوەی چارەسەر کردن هەیە:

• چارەسەر کردنی بێ دەرمان:

واتا نەهێشتنی ئەم هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی تووش بوون بە سەوەفان، لەوانە:
١- کەم کردنەوەی کێشی لەش.
٢- دوور کەوتنەوە لە ئیشی گران و ماندوو بوونی زۆر.
٣- وەرزش کردن بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکان.
٤- خواردنی میوە و سەوزە بەتایبەتی ڤیتامین (D،C).

• چارەسەری سروشتی:

واتا بە دانانی گەرمی یان حەمامی ئاوی گەرم و چەندەها ڕێگەیتر هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە.



• چارەسەرکردن بە دەرمان:

ئەویش بە بەکار هێنانی چەند دەرمانێک دەبێت بە مەرجێک نەخۆشەکە زەرەری لاوەکی نەبێت بۆ دەرمانەکە لەوانە بە بەکارهێنانی (Paracetamol، Naproxin، profen...) و هەندێک جار پێویست دەکات کە دەرزی (Steroid) لە ناو جومگەکە بۆ چارەسەر کردن. یەکێکیتر لە دەرمانەکان بریتییە لە (Glucosumin و chondrotin) کە هەندێک نەخۆش سوودیان لێ دەبینێ.

• نەشتەرگەری:

بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە بە هیچ لەمانە چارەسەر نەبێت و لە تیشک دەرکەوتبێ کە سەوەفانەکەی زۆرە و کرکراگەکەی هیچ نەمابێ، ئەوا: پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت بۆ گۆڕینی جومگەکەی.

This article is about osteoarthritis (OA), written by (dr.chra kawa) specialist in rheumatology in Rzgary teaching hospital, department of medical rehabilitation. Osteoarthritis also known as degenerative arthritis or degenerative joint disease or osteoarthritis, is a group of mechanical abnormalities involving degradation of joints, including articular cartilage & subchondral bone. In this article a brief description about this common disease had been given, explaining that osteoarthritis now days regard as a first cause of arthritis every where & it's the most common cause of joint pain.

موراد ئەمیر ئەحمەد
• قوتابی دکتورا (لەیزە و پشکنینی چاو)
ماجیستەر لە پشکنین و چارەسەری تەمبەلی چاو
بکالوریوس لە پشکنینی چاو لە کولیژی پزیشکی تاران –ئیران

شێوازی لەیزەری PRK بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو

یەکەک لە شێوازەکانی نەشتەرگەری لەیزەر بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو کە زۆرترین ڕێژەی نەشتەرگەرییەکانی لەیزەر بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو بە خۆیەوە دەگرێت، چارەسەری کزییەکانی چاو بە شێوازی لەیزەری، شێوازی (PRK)یە کە لە زۆرترین سەنتەرەکانی کوردستان ئەم شێوازە بە کار دەهێنرێت. بۆیە لێرە ئێمە زۆر بە کورتی ئاماژەیە بە شێوازی ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرییە و ئیجابیات و سلبیات و ڕێنماییەکانی پێش و پاش ئەنجامدانی ئەم نەشتەر گەرییە دەکەین و لە کۆتایی باسەکەمان چەندین پرسیار کە لە لایەن نەخۆشە بەڕێزەکانەوە ئاراستەی پسپۆرانی بەڕێزی نەشتەرگەری چاوەوە دەکرێت، وەلام دەدەینەوە کزییەکامی چاو، یەکەک لە زۆرترین نەخۆشەکانی سەنتەرەکانی چاویان بە خۆیەوە گرتووە.

کورتەی مێژوویی:

(PRK) کورت کراوەی فیمتو ڕیفرە کتیو کێراتو ئێکتومییە کە لەو شێوازە بە سوود وەرگرتن لە لەیزەر ئێگزایمەر لە کزی چاوی نزیک بین، دوور بین یان ئاستیگماتیزم، وە هەروەها هەندێک جار پیرچاوی کەم دەکرێتەوە، بەکار هێنانی ئەم شێوازەی لەیزەر بۆ چارەسەری کزییەکانی چاو بەو شێوەیەیە کە بە گۆڕانکاری لە سەر کێرو یان چەماوەیی کورنیای چاوەوە کارەکە دەکرێت بە بێ ئەوەی وەک شێوازی لەیزیک ئامێری برین یان میکرۆ کێراتوم بە کار بهێنرێت. خۆ کورنیای چاو لە پێنج لایە پێکهاتووە، کە لە پێشەوە بۆ پاشەوە ئەمانەی خوارەوەن: ئێپیتلیوم (Epithelium)، بۆمەن مێمبرن (Bowman membrane)، ئێستروما (Stroma) و ئێندوتلیوم (Endothelium). لە شێوازی (PRK)دا لایەی زۆر ناسکی ئێپیتلیوم هەڵدەگیرێت کە ئەستوورییەکەی (Thickness) نزیکەی (١٠) میکرۆنە و لە پاش گۆڕانکاری لە سەر چەماوەیی کورنیای چاو بە لەیزەر ئێگزایمەر، لە ئاستی کزییەکەی چاوەوە کەم دەکرێتەوە.

بناغەی ئەم شێوازە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٩٨٠ز) کە لێکۆڵینەرەکانی سەنتەری لێکۆڵینەوەی (IBM) لەو لەیزەرە بۆ برین و تراشینی پارچەکانی کۆمپیوتەر سوودیان وەرگرتووە، لەو کاتەدا دکتۆر(Srinivasin) بەم ئەم دەستکەوتە گەیشت کە ئەو لەیزەرە دەتوانین گۆڕانکاری لە بەشەکانی زیندووە هەبێت. پاشان دکتۆر (Steven Trokel) لە ئەنجامدانی نەشتەرگەری لەیزەر بە سوود وەرگرتن لە ئێگزایمەر لەیزەر دەست پێشخەری کرد و لە ئەنجامدا نەشتەرگەری (PRK) لە ساڵی (١٩٨٧ز) لە دایک بووە.

کاتی نەشتەرگەری :	لە پاش نەشتەرگەری :
بە کارهێنانی لەیزەر ئێگزایمەر، کزییەکەی چاو چارەسەر دەبێت	لە پاش تەواو بوونی نەشتەرگەری ئاستی چەماوەیی کورنیای چاو کەم دەکرێتەوە بە پێ دەرەجەی کزی چاو.

تەکنیکی ئەنجامدان و جێ بە جێ کردنی نەشتەرگەری (PRK):

نەشتەرگەری (PRK) بە شێوەیەی نەشتەرگەرییەکی سەر پێیی لە سەنتەرەکان جێ بە جێ دەکرێت، لە سەرەتاوە بە سوود وەرگرتن لە قەترەی چاوەوە، چاو سڕ دەکرێت و لە پاش هەڵگرتنی لایەی سەرەوەی کورنیای چاو (ئێپیتلیوم)، چارەسەری بە لەیزەر ئێگزایمەر دەست پێدەکات و لە پاش شێوازی نوێ وەرگرتنی کورنیای چاو، ئەو نەشتەرگەرییە کۆتایی پێدێت. لە پاش تەواو بوونی نەشتەرگەری لێنز(لاسقەیەکی تایبەت) بۆ سەر کورنیای چاو بە شێوەی کاتی دادەنرێت بۆ ئەوەی لەبەر هەڵگرتنی ئێپیتلیوم لە کاتی نەشتەرگەری، تاکو گەڕانەوە و چاک بوونەوەی کورنیای چاو لێنزەکە لە سەر کورنیا دەبێت. پاشان بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ سوود لە قەترەکانی ئانتی بیوتیک وەردەگیرێت، وە هەوەها بۆ ماوەی مانگێک قەترەکانی کورتیکوئێستروئید بە کار دەهێنرێت. لە هەندێک سەنتەری پێشکەوتوو لەو نەخۆشانەی کە کزی چاویان لە نێوان (- ٤،٠٠D تاکو -٧،٠٠D) بێت لە پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری (PRK) شوێنی نەشتەرگەری دەرمانی میتومایسین لی دەدرێت کە بە پێ لێکوڵینەوەکانی ئەنجامدراو، نەتیجەی نەشتەرگەرییەکە زۆر باشتر دەبێت و کەمتر بۆی هەیە تووشی کێشەکانی پاش نەشتەرگەری وەک تەم و مژاوی بوونی کورنیا ببێت.

بناغەی ئەم شێوازە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٩٨٠ز) کە لێکۆڵینەرەکانی سەنتەری لێکۆڵینەوەی (IBM) لەو لەیزەرە بۆ برین و تراشینی پارچەکانی کۆمپیوتەر سوودیان وەرگرتووە، لەو کاتەدا دکتۆر Srinivasin)) بەم ئەم دەستکەوتە گەیشت کە ئەو لەیزەرە دەتوانین گۆڕانکاری لە بەشەکانی زیندووە هەبێت.



ئەنجامەکانی نەشتەرگەری (PRK):

هەر چەندە ناکرێت ئەنجامەکەی نەشتەرگەری لە هەر کەسێک بە شێوەیەکی وورد پێشتر بگووترێت، بەلام بە هۆی هەبوونی زانیارییەکانی زۆر کە لە پاش ئەنجامدانی نزیکەی (٣٠٠٠٠٠) چاو کۆ کرایتەوە دەکرێت لە بواری ئەنجامی نەشتەرگەری قسە بکرێت، دەتوانرێت بووترێت: کە بۆی هەیە لە نزیک بینییەکانی (-D١,٠٠ تاکو -D٦,٠٠) ئاستی ووردی نەشتەرگەری (PRK) وەک نەشتەرگەری لەیزیکە بەو ئاستەی کە بۆی هەیە ڕادەی بینایی و دیتنی چاو (٨٥٪) لە ئاستی (٢٠/٢٠) بێت. لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نەشتەرگەرییەکەی (PRK) بۆ دەرەجەی کزی نزیک بینی لە (-D١,٠٠ تاکو -D٧,٠٠) باوەڕ پێکراوە.

ئیجابیاتی (PRK):

• کورت خایەن بوونی ماوەی نەشتەرگەری.
• نەبوونی سلبیاتی تایبەت بە فلاپ (Flap) کە لە نەشتەرگەرییەکانیتری لەیزەر وەک لەیزیکدا هەیە.
• پێویست نەبوون بە ئامێری میکرۆ کێراتوم و تەکنولۆژیای تایبەت بە ئەو لەم نەشتەرگەرییە.
• تووش نەبوونی کۆرنیای چاو بە ئیلتهاباتی کوێری (DLK).
• ئەم نەشتەر گەرییە بۆی هەیە لە کۆرنیاکانی ناسکیش ئەنجام بدرێت.

سلبیاتی (PRK):

• درێژ خایەنتر بوونی ماوەی ژان و نارەحەتییەکانی چاو لە پاش نەشتەرگەری.
• درێژخایەنتر بوونی ماوەی چاک بوونەوە.
• درێژخایەنتر بوونی ماوەی بەکار هێنانی دەرمانەکان.
• زەوینەی زیاتر لەو نەشتەرگەرییە هەیە کە کۆرنیای چاو تووشی تەم و مژاوی بوون ببێت.

کێشەکانی ئەم نەشتەرگەرییە:

هەر چەندە کە نەشتەرگەری (PRK) لە ڕیز بەندی ئەو نەشتەرگەرییانەیە کە کەمترین کێشەیان هەیە بەلام هەندێک کێشە وەک ئەوانەی خوارەوە بۆی لە پاش نەشتەرگەری (PRK) تووش بێت:

• حەساس بوون بە ڕۆناکی کە تاکو چەند مانگ بەردەوام دەبێت.
• هەست کردن بە بلاو بوونەوەی ڕۆناکی و دروست بوونی کەسک و سۆر لە دەوروبەری سەرچاوەکانی ڕۆناکی بە تایبەت لە شەو.
• گۆڕانکاری لە ئاستی بینایی لە ماوەی ڕۆژ کە تاکو شەش مانگ بۆی هەیە بەردەوام بێت.
• بۆی هەیە کۆرنیای چاو تووشی ئیلتهابات ببێت (Keratitis).
• بۆی هەیە کۆرنیای چاو تووشی تەم و مژاوی بوون، وە هەروەها شوێن برین ببێت بەتایبەت ئەوانەی ئەم نەشتەرگەرییە دەکەن و کزی چاویان زۆرتر بێت، لەوانیش بە تایبەت کزییەکانی سەرەوەی نزیک بینی، بۆیە کزییەکانی نزیک بینی سەرەوەتر لە دەرەجەکانی (-D٧,٠٠) باشترە بە شێوازی لەیزیک ئەنجام بدرێت.

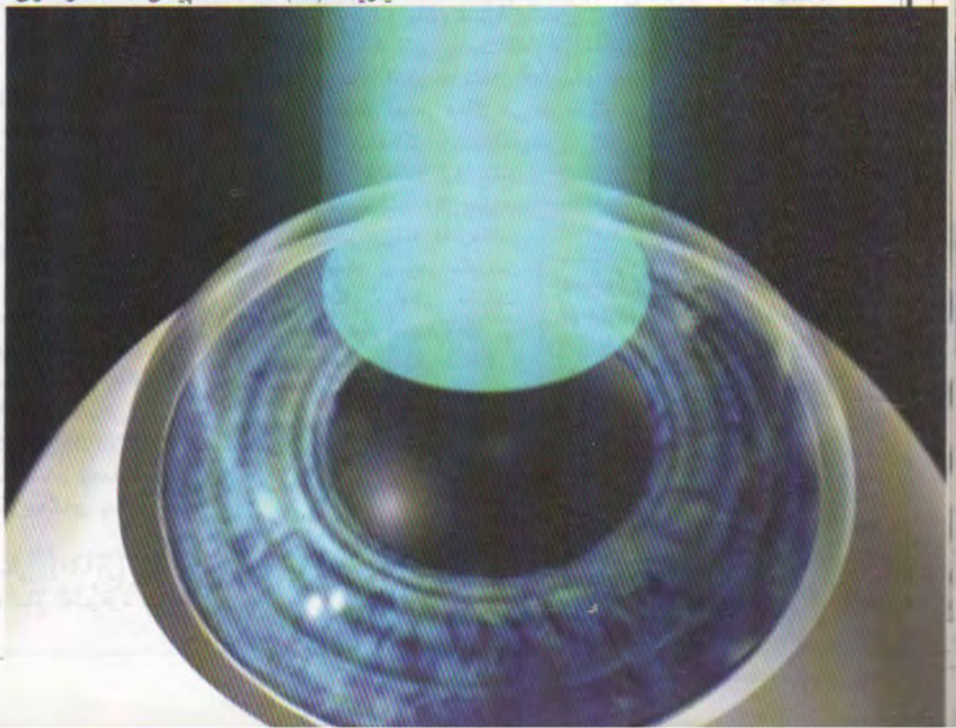
ڕێنماییەکان لە پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری (PRK) و لە کاتی ئەنجامدانی ئەو نەشتەرگەرییە:

١. ڕێنماییەکانی پێش نەشتەرگەری (PRK):

• شووشتنی بژۆلانکەکان و چاو زۆر بە باشی شەوی پێش نەشتەرگەری.
• خۆ ئارایشت نەکردن و خۆ نەرازاندنەوە (٤٨) سەعات لە پێش نەشتەرگەری.
• پۆشینی جل و بەرگی سووک لە ڕۆژی نەشتەرگەری.
• بەکار نەهێنانی خۆش بوونەکان و ئادکولونەکان لە ڕۆژی نەشتەرگەری.
• بە کار نەهێنانی هیچ جۆرە لاسقە یان لێنزێک (٤٨) سەعات پێش نەشتەرگەری.
• بەکار هێنانی حەبەکانی هێمن بەخش لە حالەتی بوونی دلە ڕاوکێ.

٢. ڕێنماییەکانی کاتی نەشتەرگەری (PRK):

• پێویستە ئەم خالە گرنگە لەبەر چاو بگیرێت، ئەو کەسەی کە نەشتەرگەری (PRK) لە سەر چاوی دەکرێت بێت کە ئەو نەشتەرگەرییە لە کاتی نەشتەرگەری ژانی نییە و هاوکاری نەخۆش ڕۆلی زۆری لە سەر کەوتن و ئەنجامی نەتیجەی باش هەیە. بۆیە زۆر گرنگە لە کاتی نەشتەرگەرییەکە هێمن و لە سەر خۆ بن و ڕێنماییەکانی نەشتەرگەر لە کاتی نەشتەرگەری زۆر بە باشی جێ بە جێ بکەن.
• لە تەواوی ماوەی نەشتەرگەری سەیری ڕۆناکییە سۆر یان کەسکەکە بکەن و لە جوولەی سەر یان چاوەکانتان خۆ بپارێزن.
• ماوەی نەشتەرگەری پەیوەندیدارە بە ئەمەی کە لە چی جۆرە لەیزەرێک بەکار دەهێنرێت، کەمتر لە یەک خولەک و زۆر جار (١٠) چرکە دەبێت. بۆیە زۆر گرنگە لەو کاتەی کە ئاگاتان لە دەنگی لەیزەرە قەت جوولەی نەکەن و چاوەکانتان مەجولێنن.
• بیر لە جوولەی بژۆلەنکەکانتان مەکەنەوە چونکە ئەوان بە ئامێرەکەوە ڕاگیراون و جوولەیان نییە بۆیە باشترە بۆ ڕێگری لە ژان، لە کاتی نەشتەرگەری لە پالەپەستۆ دان بە بژۆلانکەکان دووری بکەن، وە هەروەها ناوچاوەکانتان گرژ مەکەنەوە.
• دەستەکانتان مەگەینن بە هیچ جێگا و شوێنێکی ئامێرەکانی نەشتەرگەری چونکە





دەبێتە هۆی لە دەست دانی مەرجەکانی تەندروستی ژۆری نەشتەرگەری.

٣. ڕێنماییەکانی دەرمانی و چاودێری لە پاش نەشتەرگەری (PRK):

١. قەترەی بیتامیتازون هەر شەش سەعەت جارێک بۆ ماوەی دوو هەفتە لە ناو چاوەکانتان بکەن.

٢. قەترەی کولورامفنیکل هەر شەش سەعەت جارێک، تاکو دوو ڕۆژ لە پاش هەلگرتنی لاسقە (لینرزی پاش نەشتەرگەری) لە ناو چاوەکانتان بکەن.

٣. قەترەی فرمیسکی دەست کرد لە سەر ئەسار ڕێنمایی خوارەوە بەکار بهێنن:

- هەر (٦) سەعات یەک قەترە بۆ ماوەی (٥) هەفتەی بە دوای یەکتر.
- پاشان هەر (٨) سەعات یەک قەترە بۆ ماوەی (٣) هەفتە.
- پاشان هەر (١٢) سەعات یەک قەترە بۆ ماوەی (٣) هەفتە.
- وە پاشان هەر ڕۆژ (هەر ٢٤ سەعات) یەک قەترە بۆ ماوەی (٣) هەفتە.

٤. قەترەی دیکلوپتین یان بیوفیناک هەر (٨) سەعات یەک قەترە بۆ ماوەی یەک ڕۆژ.

٥. قەترەی فلوکورت (FML) لە دەستپێکی هەفتەی سێیەم لە پاش نەشتەرگەری پاش ڕاگرتنی قەترەی بیتامیتازون دەست پێدەکات و بە شێوەی خوارەوە بەردەوامی پێدەدرێت:

- (٣) هەفتە هەر (٦) سەعات یەک قەترە.
- و لە پاش (٢) هەفتە هەر (٨) سەعات یەک قەترە.

پاشان بە پێی هەلبژاردەی نەشتەرگەر قەترەی فلوکورت بەو شێوەیە بەردەوامی پێدەدرێت:

- (٣) هەفتە هەر (١٢) سەعات یەک قەترە.
- و پاشان (٣) هەفتە هەر ڕۆژ یەک قەترە (هەر ٢٤ سەعات جارێک).

گرنگ: ئەم شێوەی وەرگرتنی قەترەکان شێوازێکی گشتییە و بە پێی بڕیاری نەشتەرگەر دەگۆڕدرێت.

چۆنییەتی سەردانەکانی پاش نەشتەرگەری:

- سەرەدانی ڕۆژانە تاکو ڕۆژی هەلگرتنی لاسقەی ناو چاو.
- دوو مانگ لە پاش نەشتەرگەری.
- سێ مانگ پاش نەشتەرگەری.
- پاشان سەرەدانی سالانە پاش نە شتە ر گە ر ی .

لە سەعاتەکانی یەکەمی پاش نەشتەرگەری بۆی هەیە ژانێکی زۆر توونڊ هەستی پێ بکرێت کە بۆ چارەسەری ئەم حالەتە بەکار هێنانی دەرمانەکانی گشتی لە ڕێگای خواردنەوە، وە هەروەها قەترەکانی تایبەت دەنووسرێت. لە چەند ڕۆژی یەکەمی پاش نەشتەرگەری ئاو هاتن لە چاو، زوورانەوە، هەست کردن بە ئەمەی کە شتێک لە ناو چاوەیە، تار بینی و حەساسیە بە ڕۆناکی لە کێشەکانی گشتی ئەم نەشتەرگەرییەن. لەو ڕۆژانە پێویستە لە مالەوە پشوو بدەنەوە تاکو ئیپیتلیومی کورنیای چاو چاک ببێتەوە. ئەو کاتە بە شێوەیەکی مام ناوەندی (٥) ڕۆژە، بەلام بۆی هەیە درێژخایەنتر ببێت. لە پاش چاک بوونەوە و گەڕانەوەی ئیپیتلیومی چاو بینایی هێدی هێدی باشتر دەبێت، بەلام یەکەم تاقیکردنەوەی بینایی ئێوە باشترە لە کۆتایی هەفتەی چوارەم ئەنجام بدرێت. هەندێک جار بۆ وەرگرتنی هەلسەنگاندنی بینایی کۆتایی لە پاش (١٠ تاکۆ ١٥) هەفتە ئەم کارە ئەنجام بدرێت. حەمام کردن یان خۆ شووشتن و شووشتی چاو لە پاش گەڕانەوەی ئیپیتلیومی چاو (بەشێوەی مام ناوەندی لە پاش چوار ڕۆژ) و دەرهێنانی لاسقەی چاو ئیزن پێدەدرێت. بەکار هێنانی چاویلکەی هەتاوی بەتایبەت لە پاش نەشتەرگەری (PRK) بۆ ماوەی سێ مانگ و باشتر بۆ ماوەی درێژ خایەنتر لە دەرەوەی مالەوە بە کار بهێنرێت.

شێوەی دەست پێکردنی چالاکییەکان لە پاش نەشتەرگەری لە پاش نەشتەرگەری:

- لە پاش نەشتەرگەری لە مالەوە ئیستراحەت بکەن. بە کێمی تاکو پێتان دەکرێت لە سەیر کردن بە ڕۆناکی خۆتان بپارێزن و باشترە ئەگەر سەیر کردنی تەلەفزیون و کومپیوتەر ئەستەمە خۆتان لە سەیر کردنیان بپارێزن.
- لە خۆ شووشتن و شووشتنی چاوەکانتان دۆری بکەن.
- بە هەر هۆکارێک ئەگەر لاسقەی چاوتان لە ناوەوەی چاو هاتە دەرەوە، هیچ حەولێک مەدەن بۆ گەڕاندنەوەی ئەو لاسقە بۆ ناو چاو.
- اویلکەکانی هەتاوی باوەڕ پێکراو بە کار بهێنن.
- دەرمانەکانتان بە پێی ڕێنمایی پسپۆڕەکەتان بە کار بهێنن.
- خواردنەکان هیچ سنورداری نییە.
- ڕۆژوو گرتن لە پاش نەشتەرگەری لاری نییە .
- لە تەواوی سەردانەکانتان دەرمانەکانی خۆتان لە گەل خۆتان بۆ لای پسپۆڕەکەتان بەرن.

رۆژی یەکەمی پاش نەشتەرگەری:

- لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەکەتانەوە پشکنینتان بۆ دەکرێت و ڕێنماییە دەرمانەکانتان پێدەداتن و دەستکەوتەکانی نەشتەرگەرییەکەتان بۆ ڕوون دەکاتەوە.
- ئەگەر هەست بە نارەحەتی زۆر ناکەن دەتوانن چالاکییە سووکەکانتان دەست پێ بکەنەوە.
- شوفێری نەکەن.

ڕۆژی دووەم، سێ یەم و چوارەم:

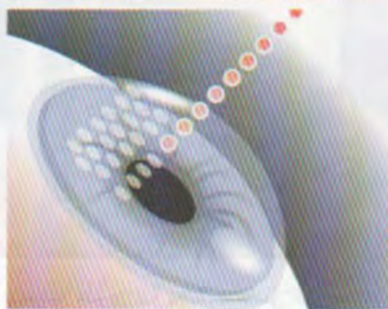
- بۆ پشکنینی دووبارەی چاوەکانتان سەرەدانی پزیشکەکەتان بکەنەوە و ڕێنماییەکانی نوێ وەربگرن.
- لە حالەتی چاک بوونەوە و گەڕانەوەی تەواو لای کورنیای چاو پزیشک لاسقەی چاوەکانتان هەلدەگرێت.
- ئەگەر لاسقە لە سەر چاو هەلگیرا، شووشتنی چاو و سەر شووششتن، واتە: حەمام کردن ئیزن دراوە.



- مەلـە کـردن و چوونـە نـاو ئـاوە و تاکـو سـێ هەفتـە قەدەغـە کـراوە.
- ڕازاندنـەوەی چـاوەکان تاکـو (٧) ڕۆژ ڕێگـری لـێ دەکرێـت.
- ئەنجامدانـی وەرزشـی سـوود لـە کـۆتایی هەفتـەی یەکـەم لاری نییـە.
هەفتـەی چـوارەم: بـۆ پشـکنینی دووبـارە و هەلسـەنگاندنی یەکـەم بینایـی پـاش نەشتەرگەری سـەردانی پزیشـکەکەتان بکەن.
مانگی یەکەم:
- ئەنجامدانی وەرزشـەکانی، وەک: وەرزشـی سـەر مێز (پینگ پونگ)، بەد مینتون (بەکار هێنانی چاویلکەی پاراستنی چاو) لاری نییە.
- مەلـە، ماتـۆڕ سـواری، بایسـکل سـواری، فوتبـال، تۆپـی باسکە دەکرێت ئەنجام بدرێن، بـەلام پاراسـتنی چـاوەکان زۆر پێویسـتە.
مانگی سێیەم:
لـە ئەنجامدانی وەرزشـەکانی سـەخت خۆتـان بپارێزن.
لاسـقەکانی جوانـی لـە پـاش سـێ مانـگ دەتوانـن بـە کار بهێنـن.

وەلامـی چەنـد پرسـیارێک لـە بـواری (PRK):

- ئاخـۆ (PRK) بـۆ چارەسـەری سـێ جـۆرە کزییـەک بـە کار دەهێنرێـت؟ بـۆ کزییەکانـی نزیـک بینـی و دوور بینـی و ئاسـتیگماتیزم سـوود بەخشـە.
- چـی کەسـانێک دەتوانـن (PRK) بکـەن یـان مەرجەکانـی چییـە؟ بـۆ ئەنجامدانـی ئـەم نەشـتەرگەرییە تەمـەن دەبـێ (١٨) یـان سـەروتر بێـت و بـە هەلبـژاردەی خۆتـان حەزتـان لـێ بـێ ئیتـر لێنـز یـان چاویلکـە بـە کار نەهێنـن و دەرەجـەی کـزی چاوتـان لـە ماوەی (یەک تاکو ٢) سـال پێش گۆڕانـی بـە سـەر دا نەهـات بێت یان بە کەمی لە ماوەی (١٨) مانگی پێشـوو تاکو کاتی نەشتەرگەری گۆڕانـکاری کـزی چاوتـان نەکاتـە (-٠٢٥D). هەروەهـا پێویسـتە لەگـەل پسـپۆڕی خۆتـان زیاتر ڕاوێژ بکەن لە بوارەی مەرجەکانیتری ئەنجامدانـی ئـەم نەشـتەرگەرییە.
- مـاوەی ئەنجامدانـی ئـەم نەشـتەرگەرییە چەنـد خولـەک دەخایێنـت؟ خـۆی نەشـتەرگەرییەکە نزیکـەی (٥) خولـەک دەخایێنێـت بـەلام ئەگـەر مـاوەی خـۆ ئامـادە کـردن و کاتـی چاودێـری پـاش نەشـتەرگەرییەکە ئەژمـار بکرێـن نزیکـەی سـەعات و نیوێـک دەخایێنێـت.
- ئاخـۆ بـەکار هێنانـی لێنـز واتـە لاسـقە لـە چەند ڕۆژی پێش نەشتەرگەری لاری نییـە؟
- لاسـقەی نـەرم تاکـو (٣) ڕۆژ پێـش نەشـتەرگەری زیاتـر ئیـزن نادرێـت و بـۆ لاسـقەکانی ڕەق مـاوەی (٣) هەفتـە پێـش نەشـتەرگەری نابێـت بـە کار بهێنرێـن.

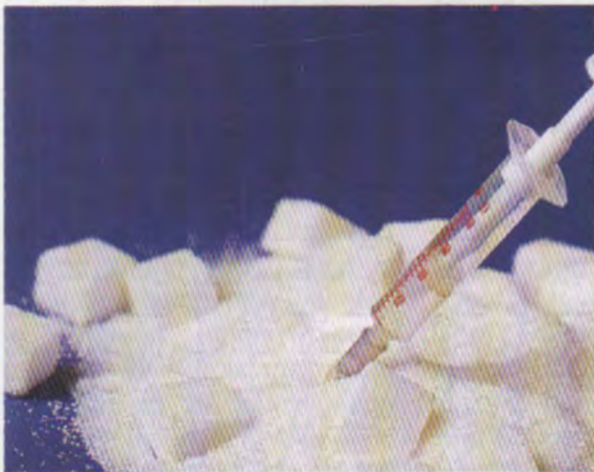


This article is about the usage of laser (PRK) giving the meaning of the abbreviation that it mean (photorefractive keratectomy) or (lasek) which are laser eye surgery intend to correct persons vision reducing dependency on glasses or contact lenses, (PRK) usage as one of modalities in trearting the eye problem specially discussing the anatomy of the eye & whats the meaning of (PRK) & discussing the course of astigmatism. The article started with giving abreif history of its usage & how they start to use it for treating eye problems & where & when was used. Mechanism & technique of the surgery & the result of the surgery, whats the positive & whats the negative aspects of this type of treatement & what the doctor will suspect that it may happen after the operation & how he will tell the patient & about all this important issues regarding practicing this technique & modality of treatement. This article focusing very clearly on the patient & how he will appreciate the procedure & what he will aspect & what advise should be given to him regarding preparation in the day of the operation & thedays after that, also giving information to the readers about his work & activities after the operation & daily for seven days, and after that weekly for month & after that monthly for one year. Also in this article the time of the operation was discussed & giving the information on indication & contraindication of this procedure im simple terms that every one can understand it.



گەنجم نەخۆشی شەکرەم هەیە؟

د.یوسف بەهائەددین خەتەیی
پسپۆری هەناو و دل
دکتۆرا لە نەخۆشی کویرە ڕژێنەکان



دیارە نەخۆشی شەکرە لە منداڵ و گەنجاندا بریتییە لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە، کە بە ئەنسولین لێدانی ڕۆژانە چارەسەر دەکرێت. ئێمە لێرەدا لەو باسانە دەدوێین:

١- هەبوونی نەخۆشی شەکرە لە گەنجدا مانای چییە؟

هەبوونی نەخۆشی شەکرە لە گەنجدا، مانای ئەوەیە: ئەو کەسە دەتوانێت ژیانێکی ئاسایی بەسەر ببات و دەبێ خۆی ئامادە بکات بۆ ئەوەی بە خۆی بتوانێت شارەزای نەخۆشییەکەی خۆی ببێت و زانیاری لە بارەی زیاد بکات، هەتا بتوانێت خۆی خۆی چارەسەر بکات و ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت. مانای وایە: دەبێت لە هەموو شتێک زیاتر بە تەنگ نەخۆشییەکەی خۆییەوە بێت بۆ ئەوەی بتوانێت (دەشتوانێت) ژیانی ئاسایی خۆی و کاروباری خۆی وەکو خەڵکی لەشساخ بەڕێوە ببات، ئەویش بە ڕەچاو کردنی ئەو تەوەرانەی خوارەوە:

•**پشکنینی خوێن:**
دەبێت ئامێری پشکنینی خوێنت هەبێت و فێر بیت بە کاری بهێنیت، بۆ ئەوەی پشکنین بۆ خۆت ئەنجام بدەیت. زەحمەت نییە ئەگەر سەرەتای نەخۆشییەکە شەکرەکەت کۆنترۆڵی نییە و بەرزە، ئەوا: هەموو ڕۆژێک دوو جار پشکنین بۆ خۆت ئەنجام بدە و لە دەفتەرێکی بچووک بینووسەوە!! کە ڕێژەی شەکرەکەت چەندە، دوو جار پشکنین بکە: جاری یەکەم بەیانی پێش نان خواردن و پێش دەرزی لێدان. جاری دووەم دوو کاتژمێر دوای نان خواردنی نیوەڕۆ پشکنین بکە و تۆماری بکە لە دەفتەرەکەدا، هەروەها دەتوانێت جاری دووەم پشکنین بە شەو بکەیت لە جیاتی دوای نیوەڕۆ. ئەنجامەکان بەو شێوەیە بنووسە، بۆ نموونە:

ڕێکەوت	پشکنینی جاری یەکەم بەیانی پێش نیوەڕۆ	پشکنینی دووەم دوو کاتژمێر دوای نان خواردن
٢٠٠٩/٥/٢٦	١٢٠	٢٠٠
٢٠٠٩/٥/٢٧	١١٠	٢١٠

باشترین ڕێژەی شەکر، ئەوەیە: کە بەیانی پێش نان خواردن لە نێوان (٩٠- ١٣٠) بێت، وە دوو کاتژمێر دوای نان خواردن (١٤٠ – ٢٠٠) بێت.

ئەو دوو جۆرە پشکنینانە دەتوانێت هەفتەی ڕۆژێک ئەنجامیان بدەیت ئەگەر شەکرەکەت باش کۆنترۆڵ کرابوو، نووسین و تۆمارکردنەکە بۆ ئەوەیە بگەڕێیتەوە سەری بۆ چارەسەری خۆت. هەروەها بۆ ئەوەی نیشانی نۆژداری خۆتی بدەیت تاکو ئەنسولینەکەت بە گوێرەی ئەوەوە بۆ زیاد و کەم بکات، چەند گرنگە و چەند خۆشە مرۆڤ خۆی بزانێت پشکنین بۆ خۆی ئەنجام بدات و بە تەواوی هەوڵی چارەسەری خۆی بدات.

دیارە نەخۆشی شەکرە لە منداڵ و گەنجاندا بریتییە لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە، کە بە ئەنسولین لێدانی ڕۆژانە چارەسەر دەکرێت.

• خواردن:

چۆنییەتی خواردن و چی بخۆم چی نەخۆم؟ زۆر فراوانە و لێرەدا چەند ڕێنماییەکی بە بایەخ دەخەینە ڕوو بۆ گەنجی شەکرەدار کە ڕۆژانە دوو جار یان سێ جار دەرزی ئەنسۆلین بەکاردەهێنن:

١- هەموو ڕۆژێک هەوڵبدە هەندی یەکتر بخۆیت، واتا: باش نییە ڕۆژێک بە ئارەزووی خۆت هەموو شتێک بخۆیت و ڕۆژێکش کەم بخۆیت، یان ژەمێک پاز بدەیت و نەخۆیت.

٢- بە پێی توانا ژەمەکان لە هەمان کاتدا بخۆ، واتا: ئەگەر دوێنێ نیوەڕۆ کاتژمێر (١:٠٠) نانت خوارد بێت، ئەوا: ئەمڕۆش هەمان کات نان بخۆ.

٣- تۆ لەبەر ئەوەی ئەنسۆلین بەکار دەهێنیت، دەبێت خواردنت جۆراو جۆر بێت، واتا: نان و برنج و گۆشت و مێوە و سەوزە و هێلکە و ماست و ......هتد، بخۆ.

٤- هەمیشە هەوڵبدە ماوەیەک پێش خەوتن شەوانە شتێک بخۆ، مێوە بێت بریشکە بێت یان سووکە ژەمێک بخۆ بۆ ئەوەی شەکر لەناو خوێنت دانەبەزێت بە درەنگی شەو.

٥- ئەگەر ڕۆژێک نەتتوانی یان نەتویست نانی بەیانی بخۆیت، ئەوا: ئەنسۆلینی بەیانی بەکار مەهێنە.

٦- بە گشتی چەوری گیانەوەر مەخۆ، وەکو: بەز و قەیماخ و کەرە و زەردێنەی هێلکە، چونکە بۆ دوا ڕۆژت باش نییە.

٧- با میوە و سەوزە ڕێژەیەکی باشی خواردنی تۆ بێت، ئەگەر میوەکە شیرینیش بێت کەمێکی زۆر باشە بۆ لەش.

٨- چەوری، وەکو: گۆشت ماسی، گوێز، باوی، کونجی و زەیت خراپ نییە ئەگەر زۆر نەبێت.

٩- خۆت بپارێزە لە شیرینییە دەستکردەکان، وەکو: پاقلاوە و نوقڵ و کێک و بیبسی و شەربەت و گوشراو بەڵام ئەگەر هەر خواردت ئەوا جۆری (دایت) زیانی کەمترە و جار جار ئەتوانێت ئەوە بخۆیت.

١٠- چایە و قاوە زیانییان نییە بەڵام بێ شەکر، یان بە دەنکۆڵە شیرینکەرە.

• ئەنسۆلین:

ئەو دەرزییەی لە ژێر پێست لێدەدرێت ئەگەر ڕەنگەکەی ساف و بێگەرد بێت وەکو ئاو، ئەوا: ئەنسۆلینی کورت خایەنە، مەودای کار کردنی (٤ – ٦) کاتژمێرە، وە (١٠) خولەک پێش خواردن لێدەدرێت لە ژێر پێست، بۆیە دەبێت (٣ – ٤) جار لێبدرێت بۆ ئەوەی (٢٤) کاتژمێر کار بکات، ڕۆژێ یەک جار یان دوو جار سوودی تەواوی نییە.

• ئەنسۆلینی شێلو (لێڵ):

ئەنسۆلینی درێژ خایەنە و لە شەو و ڕۆژدا جارێک یان (١٢) کاتژمێر جارێک لێدەدرێت، چاکتر وایە ئەنسۆلینی کورت خایەن و درێژخایەن پێکەوە لێبدرێت نەک تەنها یەکێکیان، بۆیە: ئێستا بەیەکەوە دروست کراوە کە پێی دەووترێت (میکستارد) و دوو جار لێبدرێت باشە. قەلەمەکانیش لە هەردوو جۆریان تێدایە و ئامادەن بۆ ئەوەی دوو جار (١٢) کاتژمێر جارێک لێبدرێت.

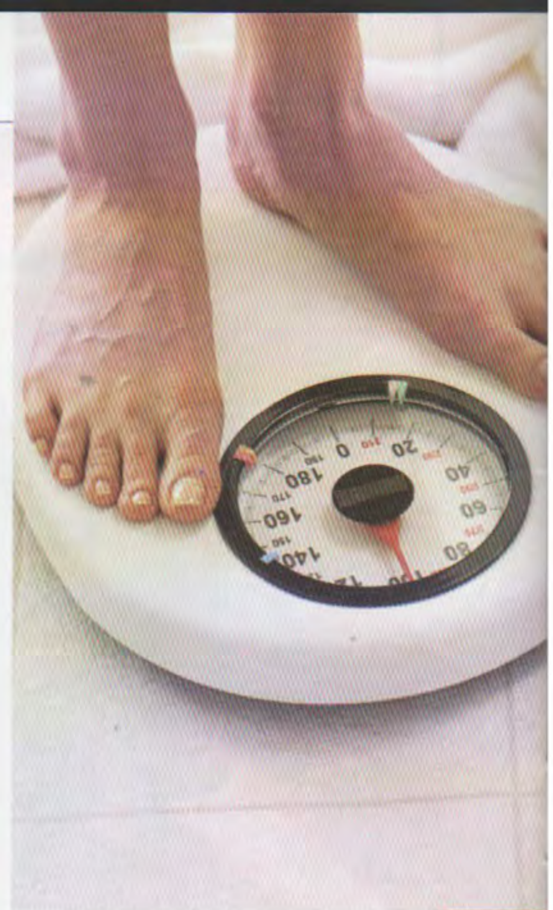
> **هەموو ڕۆژێک هەوڵبدە هەندی یەکتر بخۆیت، واتا: باش نییە ڕۆژێک بە ئارەزووی خۆت هەموو شتێک بخۆیت و ڕۆژێکش کەم بخۆیت، یان ژەمێک پاز بدەیت و نەخۆیت.**



چەند ئەنسۆلین لێدەدەیت؟

ئەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێت، نزیکەی نیو یەکە (٠،٥) یان تێکڕای ئاسایی ئەنسۆلینە، واتا: بۆ کەسێک کە کێشی لەشی (٨٠) کیلۆ بێت، (٤٠) یەکە ئاساییە، بەڵام وەکو باسکرا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە، دەبێت زوو زوو پشکنینی خوێن بکات تاکو بزانێت کە چەند یەکە ئەنسۆلینی پێویستە لە ماوەی (٢٤) کاتژمێر، ئەگەر ڕێژەی شەکر هەمیشە بەرز بێت ئەوا دەبێت (٥) یەکە لە ئەنسۆلین زیاد بکرێت بۆ مرۆڤی باڵق لەو دۆزەی پێش پشکنینەکە، واتا: ئەگەر بەیانی بە بێ نان خواردن ڕێژەی شەکرەکە (٢٠٠) یان زیاتر

Diabetes know days regards as a king of diseases, the problem in our locality is the increase number of younger persons had diabetes. This article is written by (Dr.Yousf Baha-addin) endocrinologist in Erbil Teaching Hospital (PHD in Endocrinology), discussing prevalence of diabetes among young age groups in Kurdistan region, how diabetes is common among young persons in Kurdistan region, who can do the investigation for early diagnosing diabetes, who are at risk for getting diabetes, what does diabetes in young patients mean, if you are young & you have diabetes does it affect your life, diabetes complication in young age & what should young know about diabetes, how diabetes can be diagnosed in young patient & what are steps of diagnosing diabetes in the young persons, Role of diet in treating young patients & the role of exercise & weight reduction in treating & prevention of diabetes in young persons, which type of diet regard healthy for young diabetes, also giving some information about healthy diet as general, prevalence of diabetes in our locality & epidemiology of it globally, whats insulin, discussing mechanism of action & types & usage of insulin, how can insulin can be given to diabetic patient, where was the best sites for insulin injection & learning patients about usage of insulin, also giving some information about side effects of insulin. Care of diabetes patient, giving advise about taking care of digits & hand & wrist & ankle joint & foot. Some points about hypoglycemia, symptoms & signs of hypoglycemia, cause of hypoglycemia, treatement of hypoglycemia.



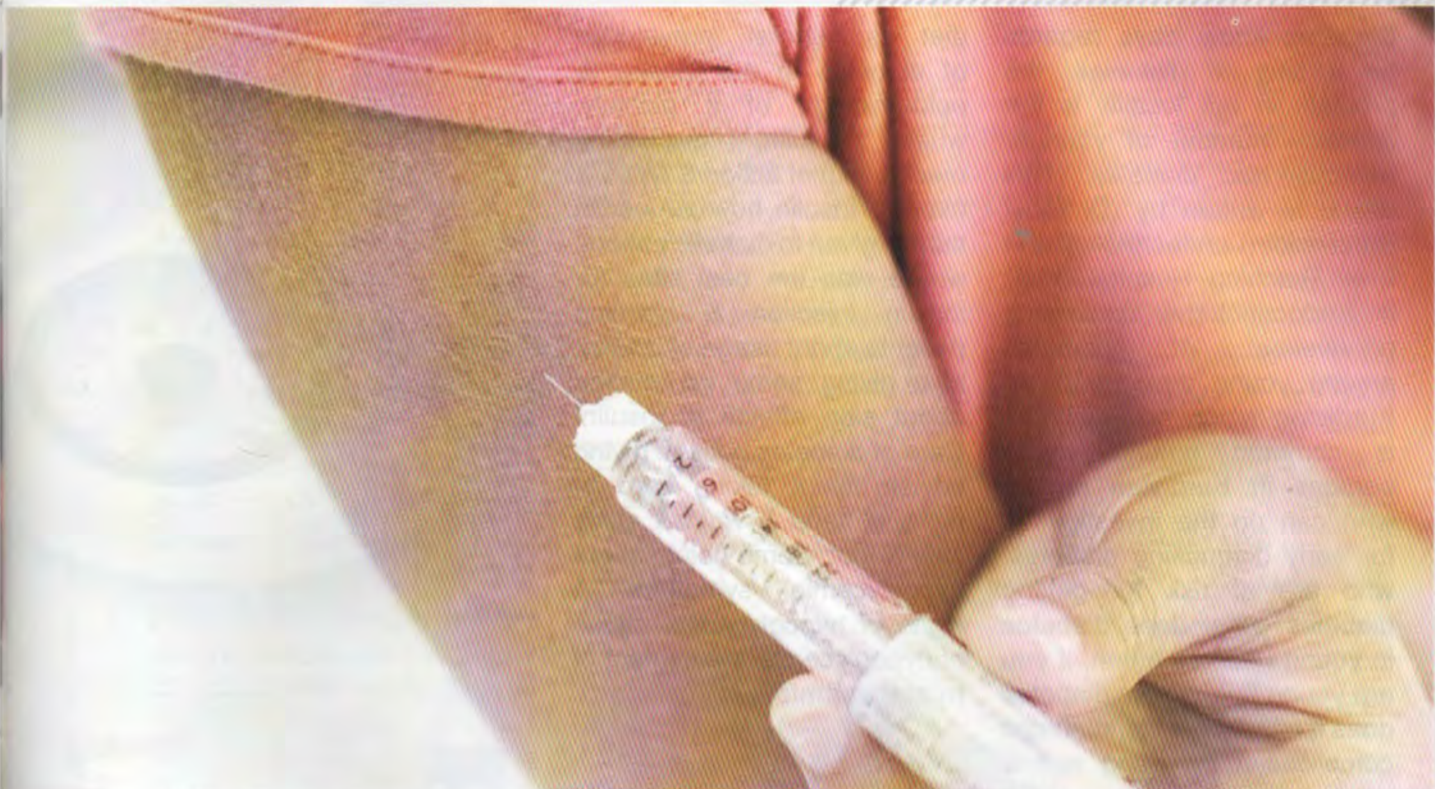


بوو ئەوا بۆ ئێوارە (٥ - ١٠) یەکە لە ئەنسۆلینی ئێوارە زیاد بکرێت باشە، ئەگەر دوو کاتژمێر دوای نانی نیوەڕۆ ڕێژەی شەکرەکە (٢٥٠) یەکە یان زیاتر بێت ئەوا بۆ ڕۆژی دووەم (٥ – ١٠) یەکە لە ئەنسۆلینی ئێوارە زیاد دەکرێت. دەبێت ئەوە بزانرێت کە ئەنسۆلین لێنادرێت ئەگەر ئارەزووی خواردنت نەبێت، ئەنسۆلین کەمتر لێبدە ئەگەر کار و جوولەیەکی زیاتر لە ڕۆژانی دیکەت لە پێش بێت، یان ئەوەتا خواردن زیاتر بخۆ، ئەو کەسەی خەوتن و حەسانەوەی لە پێش بێت لە ڕۆژانی دیکە ئەوا ئەنسۆلینی زیاتری دەوێت، ئەنسۆلینی میکستارد نزیکەی (١٥) خولەک پێش خواردن لێدەدرێت، هەروەها قەڵەمەکەیش، ئەمانە نابنە ڕێنماییی لە بری ڕێنمایی پزیشکەکەت.

ئەنسۆلین لە کوێ دەدرێت؟

ئەنسۆلین لە پێشەوەی هەردوو ڕان دەدرێت، هەردوو باسک، هەردوو قۆڵ، هەروەها لە پێستەی سک دەدرێت کە زۆر شوێنێکی باشە و لە هەر چوار دەوری ناوک، ئەو شوێنانانەی ناوە ناوە دەگوێزرێتەوە.





بایەخدان بە دەست و پێ:

هەمیشە دەست و پێت پاک و خاوێن ڕابگرە، مەهێڵە نینۆکەکان درێژ بن بەڵام زۆر بە ناو گۆشتدا هەڵیان مەکەنە چونکە برینەکەی درەنگ چاک دەبێتەوە. پێڵاوی تەسک و ڕەق زۆر خراپە، پێڵاو دەبێت نەرم و نیان و هەوا کێش بێت و پڕ بە پێت بێت، ئەگەر پێڵاوەکەت پێتی ئازار دەدا ئەوا بە زووترین کات بیگۆڕە، پێت ووشکەرەوە دوای تەڕ بوون کەمترین ئازار و برینی پێ و دەست، بۆیە ئەگەر ڕۆژێک لە ڕۆژان هیچ کارێکت نەبوو، نیازی ئەوەشت نەبوو کە ڕۆیشتن و جوولە ئەنجام بدەیت ئەوا دەبێت کەمێک زیاتر ئەنسۆلین لێبدەیت (ئەگەر کرا دوای ئەنجامدانی پشکنین). بەڵام دەشتوانیت لە جیاتی ئەوە خواردن کەمتر بکەیتەوە لە ڕۆژانی دیکە. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر ڕۆژێک وەرزشێکی زۆرت کرد یان کارێکی ماسولکەیی قورست ئەنجامدا، ئەوا: دەبێت خواردنی زیاتر بخۆیت، یان کەمتر ئەنسۆلین لێبدەیت (کەمتر بەکارهێنانی پێش ئەنجامدانی کارەکە) چونکە جوولە و کار کردن ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دادەبەزێنێت، دانیشتن و خەوتنیش زیاتر بەرزی دەکەنەوە.

دەست و پێ و نینۆک:

بۆ خۆپاراستن لە بریندار بوون و تەشەنە کردنی برینەکان دەبێت ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

١- نینۆکت زوو زوو بکە، دەست و پێ، بەڵام زیاد لێمەکەوە گۆشە و ڕۆخەکان بریندار نەکەیت، کەم لێبکەوە بەڵام بریندار نەبێت.
٢- هەتا دەتوانیت دەستت بشۆ بەڵام پاشان زوو ووشکی بکەرەوە، ئەگەر زیپکە و ووشکەڵاتن و دوومەڵ لە دەستت پەیدا بوو زوو سەردانی پزیشک بکە.
٣- قەرش و برینەکانی پێت زوو چارەسەر بکە پیشانی پزیشکیان بدە.
٤- گۆرەوی تەسک و گەرم مەکەرە بەر، هەمیشە پێت نەختێک هەوای لێبدات و ئازاد بێت، هەروەها با پێڵاوەکانت پڕ بە پێت بێت تەسک و ڕەق نەبن، دەبێت فراوان و خۆش بن لە پێتدا.
٥- پێت بپارێزە لە ساردی زۆر و گەرمی زۆر و جار جار وەرزش بە پێت بکە بە بەرزکردنەوە و نزم کردنەوە یان ڕۆژانە ئەو کارە ئەنجام بدە.

• شەکرە و نەخۆشی دیکە:

ئەو گەنجەی نەخۆشی شەکرەی هەیە و ئەنسۆلین بەکار دەهێنێت نابێت هیچ نیگەران بێت لە کاتی ڕوودانی نەخۆشییەکی وەکو مەرازە، سک چوون و تاو لەرزە .... هتد تەنها ئەوەیە ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکە:
١- ئەگەر خواردنت وەکو جاران بێت، ئەوا: نەختێک زیاتر ئەنسۆلینت پێویست دەبێت لێبدەیت.
٢- زوو هەوڵبدە ئاو زۆر بخۆیتەوە چونکە زۆر باشە.
٣- زوو هەوڵبدە ڕێژەی شەکری خۆت لە ماڵەوە بپشکنە بە ئامێرە بچووکەکە، تاکو بزانیت ڕێژەی شەکرەکەت چەندە؟
٤- لە خۆتەوە هیچ دەرمانێک بەکار مەهێنە و هیچ دەرزییەکیش لێمەدە.







تەڕ بوون کەمترین ئازار و برینی پێ و دەست، بۆیە ئەگەر ڕۆژێک لە ڕۆژان هیچ کارێکت نەبوو، نیازی ئەوەشت نەبوو کە ڕۆیشتن و جوولە ئەنجام بدەیت ئەوا دەبێت کەمێک زیاتر ئەنسۆلین لێبدەیت (ئەگەر کرا دوای ئەنجامدانی پشکنین). بەڵام دەشتوانیت لە جیاتی ئەوە خواردن کەمتر بکەیتەوە لە ڕۆژانی دیکە.

٥- بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکە، بە مەرجێک پزیشک بێت نەک یاریدەدەری پزیشک یان برین پێچ.

٦- ڕێنماییەکانی ئەو پزیشکە جێبەجێ بکە کە سەردانی دەکەیت.

• **دابەزینی شەکر لە ناو خوێن:**

ئەگەر ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن لە دەوری (٧٠) یان (٨٠) بێت، ئەوا: بۆ نەخۆشی شەکرەدار بە دابەزین دادەنرێت، نیشانەکانیشی بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

١- ژانە سەر و سەر سووڕان.

٢- گێژ بوون و بێهێزی.

٣- ئارەقە کردنێکی زۆر و تا ڕادەیەک کتوپڕ.

٤- دڵە کوتێ.

٥- بەرچاو تاریک بوون و بووڕانەوە.

٦- بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

پێویستە ئەوەش بزانیت دابەزینی شەکرە کاتێک ڕوو دەدات کاتێک دەرزیت لێدا بێت و نانت نەخوارد بێت بۆ ماوەیەک، بۆیە درەنگە شەوان، بەیانیان پێش خواردن و ڕۆژیش پێش نیوەڕۆ زیاتر ئەوە ڕوو دەدات، ڕاستەوخۆ شتێکی شیرین بخۆ، دوای (١٥) خولەک باش دەبێت دوای نان خواردن، پاشان هۆکاری ڕوودانەکەی بزانە چییە؟

نەخۆشی ڕەبۆ

ASTHMA TREATMENT

نەخۆشی ڕەبۆ یان نەخۆشی بەرهەنگ بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی بۆڕییەکانی هەوا، کە تیایدا چەند خانەیەک و توخمە خانەیەکی بەرگری لەش بەژداری لە دەرکەوتنی دەکەن. ئەو خانانەی کە دەور دەبینین لە دروست بوونی نیشانەکانی ڕەبۆ، وەکو: خانەی ماست (mast cell)، خانە (Eosinophil)، خانە لیمفەکانی جۆری (T – Lymphocyte) T خانە قەپگرەکان(Macrophages)، خانە پوولەکەییەکان (Neutrophil)، وە ڕووکەشە خانەکان (Epithelial cell) . لەو کەسانەی کە ئامادە باشیان تیدایە، ئەو هەموو خانانەی هەوکردن بەیەکەوە خڕ دەبنە هۆی هاتنی کۆمەڵە نیشانەیەکی، وەکو: (سیخە سیخ و کۆخە و تەنگە نەفەسی و سینگ گران بوون) بەتایبەتی لە شەودا یان لە بەرەبەیاندا. ئەو نیشانانە ناوە ناوە وەکو نۆرە بۆ کەسەکە دێت بە هۆی وێک هاتنەوەی بۆڕی هەوا بۆ یەکتری و تەسک بوونەوەی بۆڕی هەوا کە لە خۆوە دووبارە بەرین دەبێتەوە، ئەو هەوکردنە لە بۆڕی هەوا وادەکات، بۆڕی هەوا بە هۆی بوونی چەند هۆکارێک زیاتر ئەو نیشانانەی بۆ بێت. نەخۆشی ڕەبۆ لە نزیکەی (٢٠٪)ی منداڵان هەیە بەڵام لە تەمەنی جەوانی ئەو ڕێژەیە کەم دەبێتەوە، لە گەوران نزیکەی (١٠٪)ی دانیشتووان ئەو نەخۆشییەیان هەیە. ئاماری وورد لەسەر ئەو نەخۆشییە نییە بەڵام ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشی ڕەبۆ لەم ساڵانەی دوایی لە هەمووووڵاتانی جیهان ڕوو لە زۆر بوونە! ئێستا مەزەندە دەکرێت کە نزیکەی (٣٠٠ ملیۆن) تووشبوو بەو نەخۆشییە هەیە لە سەرانسەری جیهاندا، ئەگەر وا بڕوات لە ساڵی (٢٠٢٥ز) نزیکەی (١٠٠ ملیۆن)یتر بۆ ئەو ژمارەیە زیاد دەبێت. نەخۆشی ڕەبۆ نەخۆشییەکی درێژ خایەنە و کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر باری دارایی کەسەکەوە دەبێت چونکە هەر جارێک نۆبەتە ڕەبۆی بۆ بێت لە ئیش و کار دوا دەکەوێت، بەمەش بڕێکی زۆر لە کات و دارایی لە دەست دەدات. هەرچەندە ئەو نەخۆشییە هۆکارە سەرەکییەکەی بۆماوەییە بەڵام زیاد بوونی ئەو ژمارە زۆرە لە ماوەیەکی کورت، مانای وایە کە هۆکاری بۆماوەیش ڕۆڵی هەیە لە تووشبوونی تاکەکان بەو نەخۆشییە درێژ خایەنە، لە کاتی ئێستادا لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن کە تووشبوون بە هەندێک هەوکردن، خۆراک، ڤیتامینەکان، شیردان، پیس بوونی ژینگە و قەڵەوی ڕۆڵیان دەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ بەڵام هێشتا تەواویش نەسەلمێنراوە. لە نەخۆشی ڕەبۆ بۆڕی هەوا لە کاتی بوونی هەندێک هۆکار زووتر وێک دێتەوە، ئەوەی شایانی باسە ئەو هۆکارانە لە کەسی ئاسایی هیچ کاردانەوەی خراپی نابێت بەڵام لەوانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە ئەو تەسک بوونەوە و وێک هاتنەوە دروست دەکات، ئەمەش هەتا ڕادەیەک بەهۆی دروست بوونی هەوکردن دەناو بۆڕی هەوا. دوای ئەوەی بۆڕی هەوا وێک دێتەوە ئەوە گرنگە هەتا چەند و چ پلەیەک بۆڕی هەوا تەسک و وێک هاتۆتەوە، هەروەها کاردانەوەی دەمارییەکان لەسەری هەتا چەندە؟ دەگەڵ سیرایەت کێشانی نەخۆشی ڕەبۆ لێ پیر کردنی خۆگونجاندنی بۆڕی هەوا دەگەڵ نەخۆشییەکەی ڕوو دەدات و دەبێتە هۆی نەمانی سیفەتە لاستیکییەکەی بۆڕی هەوا و نەگەڕانەوەی بۆ باری پێشتری و تەواو تەسک بوونەوەی و وێک هاتنەوەی بۆڕی هەوا بە جۆرێک بەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی کشانی بۆڕی هەوا ناکشێتەوە وەکو پێشتر، بەمەش نەخۆشی ڕەبۆ هەنگاو دەنێتە ناو قۆناغێکیتر بەوەی کە نیشانەکان دەمێنێتەوە و درێژ خایەن دەبێت. پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان بوونی هەستەوەری حەساسیە (Atopy)، و تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ هەیە! هەڵمژینی ماددەیەکی وورژێنەر کە هەستەوەری و حەساسیە بۆ ناو لەش، دوو جۆر کاردانەوەی لێدەکەوێتەوە: یەکێکیان هەنووکەیی و ئەویتریان ئایندەیی. لەو کەسانەی کە هەستەوەریان بە حەبی تای منداڵان (ئەسپرین) هەیە، هەر کە ئەو دەرمانەیان خوارد یەکسەر نیشانەکان زۆریان بۆ دێنێت، ئەمەش بە هۆی کارکردنی دەرمانی ئەنسۆلین لە سەر دیواری خانە و وورژاندنی و زیاد بوونی هەوکردن لە بۆڕی هەوا. هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشی ڕەبۆی بە ماندوو بوونیان هەیە، بە هۆی لە دەستدانی ئاو لە خانەکانی بۆڕی هەوا لە کاتی ماندوو بوون دەبێتە هۆی زیاد بوونی هەوکردن و وێک هاتنەوەی بۆڕی هەوا. لە کورستان ڕێژەی ئەوانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە تەواو نازانرێت بەڵام مەزەندە دەکرێت نزیکەی (٨٪)ی دانیشتووان نەخۆشی ڕەبۆیان هەبێت. ئەوەی گرنگە دەربارەی نەخۆشی ڕەبۆ بزانرێت ئەو نەخۆشییە هیچ پەیوەندی بە لایەنی دەروونی مرۆڤەوە نییە، هەر چەند نارێکی باری دەروونی نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ زیاد دەکات، نەخۆشی ڕەبۆ دەگەڵ خۆناسین ناپەڕی بەڵام لە (٥٠٪) ئەو منداڵانەی کە خۆدەناسن نەخۆشییەکەیان ڕوو لە کەمی دەکات لەگەڵ خۆناسین بەڵام لەوانەیە لەگەڵ گەورە بوون سەر هەڵ بداتەوە یان پاش درەنگانێ دووبارە دەربکەوێتەوە. هەموو ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە دەبێت ئەوە بزانن کە نەخۆشی ڕەبۆ بنبڕ کردنی نییە بەڵام دەتوانرێت نیشانەکانی کۆنترۆل بکرێت ئەگەر هاتوو گوێڕایەڵی ئامۆژگارییەکانی پزیشکی چارەسەرکەر بوویت، نەخۆشی ڕەبۆ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر ناگوازرێتەوە، ئەگەر منداڵێک هیچ یەک لە باوانی

نەخۆشی ڕەبۆیان نەبێت، ئەوا (٦٪) ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی ڕەبۆ هەیە، خۆ ئەگەر یەک لە باوانی نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت، ئەوا (٣٠٪) ئەگەری تووشبوونی هەیە و ئەگەر هەردوو باوانی نەخۆشی ڕەبۆیان هەبێت ئەوا (٧٠٪) ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی ڕەبۆ هەیە. هەروەها ئەگەر نەخۆشی ڕەبۆت هەبوو، ئەو ڕاستییە بزانە هەرچەند دەرمانەکانی چارەسەری ڕەبۆ بەکار بهێنێت ئاڵوودە بوونت بۆ دروست ناکات.

• **جۆرەکانی نەخۆشی ڕەبۆ: نەخۆشی ڕەبۆ دەتوانرێت بە چەند جۆرێک پۆلێن بکرێت.**

أ. تەمەن: بە گوێرەی تەمەنی دەرکەوتنی، نەخۆشی ڕەبۆ دوو جۆری هەیە:

١. نەخۆشی ڕەبۆی زوو (Early onset asthma): هەروەها پێیدەووترێت ئەوانەی هەستەوەریان هەیە (atopic، allergic، extrinsic). ئەو جۆرە لە تەمەنێکی زووەوە دەست پێدەکات، کەسەکە هەستەوەری (حەساسیە)ی هەیە، بوونی ماددەی هەستەوەری دەوری زۆری هەیە، لە خانەوادەکەی کەسێکیتریان نەخۆشی ڕەبۆی هەیە یان نەخۆشییەکی هەستەوەری (حەساسیە)ی هەیە، وەکو: حەساسیە، لیر لێهاتن یان ئەکزیما. لە ناو خوێن ڕێژەی (Ig E) بەرزە، پشکنینی هەستەوەری لە پێست پۆزەتیڤە (positive skin hypersensitivity test)، وە ئەگەر هەندێک فاکتەر هەبێت نیشانەکان زۆری بۆ دێنن. (positive response to provocation tests)

٢. نەخۆشی ڕەبۆی درەنگ (Late onset asthma): ئەو جۆرە لە تەمەنێکی درەنگ

> **" نەخۆشی ڕەبۆ یان نەخۆشی بەرهەنگ بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی بۆڕییەکانی هەوا، کە تیایدا چەند خانەیەک و توخمە خانەیەکی بەرگری لەش بەژداری لە دەرکەوتنی دەکەن. ئەو خانانەی کە دەور دەبینین لە دروست بوونی نیشانەکانی ڕەبۆ، وەکو: خانەی ماست (mast cell)، خانە (Eosinophil)، خانە لیمفەکانی جۆری (T – Lymphocyte T) خانە قەپگرەکان(Macrophages)، خانە پوولەکەییەکان (Neutrophil)، وە ڕووکەشە خانەکان (Epithelial cell) . "**



ڕوو دەدات، کەسەکە هیچ هەستەوەری نییە، بوونی ماددەی هەستەوەری دەرەکی هیچ ڕۆڵێکی نییە، وە لە خانەوادەکەی کەسیتری نییە کە نەخۆشی ڕەبۆ یان هەر نەخۆشی حەساسیەی هەبێت، ڕێژەی (Ig E) لە خوێندا ئاساییە، پشکنینی هەستەوەری پێست نێگەتیڤە(Negative skin hypersensitivity tests)، وە بوونی هەندێک هۆکار و فاکتەر هیچی بۆ ناهێنن .(Negative response to provocation tests)

ب. نیشانەکان: نەخۆشی ڕەبۆ بەگوێرەی توندی نیشانەکان و پشکنینەکانی، وەکو: (forced expiratory volume in ١ second)، وە (peak expiratory flow rate) دەکرێ، بە گوێرەی توندی نیشانەکان دەکرێ بە چەند جۆرێکەوە:

توندی نیشانەکان لە نەخۆشێک تەمەنی لە سەرووی (١٢) ساڵی بێت چەند جارەی نیشانەکان نیشانەکان لە شەودا پشکنینی (FEV٪ ١) گۆڕاان لە (FEV ١) چەند جارەی بەکارهێنانی بەخاخ

ا. ناوە ناوە کەمتر لە دوو جار لە یەک حەفتەدا کەمتر لە دوو جار لە یەک مانگدا یەکسان و زیاتر لە (٨٠٪) کەمتر لە (٢٠٪) کەمتر لە دوو جار بەخاخ بۆ لابردنی نیشانەکان بەکار دێت

ب. سادەی بەردەوام زیاتر لە دوو جار لە یەک حەفتە بەڵام ڕۆژانە نییە (٣ – ٤) جار لە مانگێکدا یەکسان و زیاتر لە (٨٠٪) لە نێوان (٢٠ – ٣٠٪) زیاتر لە دوو جار لە یەک حەفتەدا بەڵام ڕۆژانە نییە

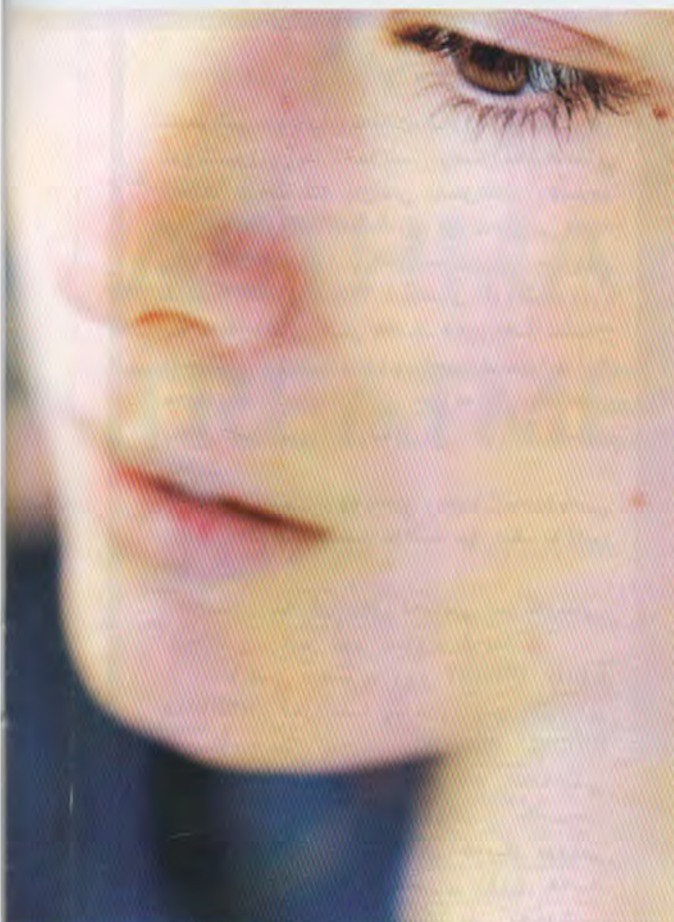
ج. مامناوەندی بەردەوام ڕۆژانەیە زیاتر لە یەک شەو لە حەفتەیەکدا، هەموو شەو نییە (٦٠ – ٨٠٪) زیاتر لە (٣٠٪) ڕۆژانەیە

د. بەردەوام و توند هەموو کات هەیە هەموو شەو (حەفت شەو لە حەفتەیەکدا) کەمترە لە (٦٠٪) زیاتر لە (٣٠٪) هەموو ڕۆژ چەندەها جار بەکاری دەهێنێت

•نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ:

نیشانە باوەکانی نەخۆشی ڕەبۆ بریتییە لە: سیخە سیخ لە سییەکان، سینگ گران بوون، تەنگە نەفەسی و کۆخە. ئەو نیشانانە بە زۆری لە شەودا یان لە کاتی بەیانی یان زۆر ماندوو بوون یان سەرما بوون زیاد دەکات. هەندێک لە نەخۆشەکان ئەو کاتانە نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە کە نۆبەتی ڕەبۆیان بۆ دێت کاتێک تووشی یەک لەو هۆکارانە دەبن کە مەترسی هاتنی نۆبەتی ڕەبۆ زیاد دەکگەن، کەچی نەخۆشیتر هەن کە بە درێژایی ساڵ نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. زۆر لە نەخۆشەکان (٨٠٪) دەگەل نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ نیشانەکانی گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدەیان بۆ ناو سورێنچک هەیە، نەخۆشیتریش هەن کە نیشانەکانی خەوزڕانیان دەگەل نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ دەبێت. نەخۆشی ڕەبۆ بەگوێرەی ئەوەی نەخۆشەکە چ جۆرێکی ڕەبۆی هەیە و لە چ قۆناغێکی نەخۆشییەکەیە نیشانەکانی دەگۆڕێت، هەر بۆیە ئەوانەی کە ڕەبۆی سادەی ناوە ناوەیان هەیە جوودایە لەوەی کە نەخۆشی ڕەبۆی بە نۆبەتیان هەیە.

• هۆکارەکانی تووشبوون: هۆکارێکی دیاریکراو نییە کە لۆمە بکرێت و بووترێت ئەوە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆیە! هۆکاری بۆماوەیی دەست لەملانێ لەگەل هۆکاری دەوروبەری وەکو: (تووشبوون بە هەوکردن لە منداڵی وەکو (respiratory syncytial virus)، بەرکەوتن بە ماددەی هەستەوەری وەکو: (تۆز و خۆڵی ماڵەوە، پاشەڕۆی گیانەوەری ماڵی)، پیسبوونی ژینگە، درێخی لە ماددە دژە ئۆکساندن لە خۆراک، بوونی گیانەوەری ماڵی لە ماڵدل لە سەرەتای ژیاندا). هەر بۆیە زۆر هۆکار هەن کە وەکو هۆکاری خۆپاراستنە لە نەخۆشی ڕەبۆ، وەکو: (ژیان لە گووند، خێزانی گەورە، تووشبوون بە هەندێک نەخۆشی وەکو مشەخۆر و کرمەکان، بوونی جۆرە بەکتریایەک لە ڕیخەڵۆک (lactobacilli)، بوونی گیانەوەری ماڵی لە ماڵدا. هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشی ڕەبۆ بە بوونی ئەو هەموو هۆکارانە لە یەکێک کە ئامادە باشی بۆماوەیی تێدا



بێت، ئەو کات: نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆی لەسەر دیار دەکەوێت.

• دیاریکردن:

کاتێک نەخۆشی ڕەبۆ هەموو نیشانەکانی دروست دەکات، ئەوا: ناسینەوەی زۆر ئاسانە! دەنا هیچ پشکنینێک نییە بووترێت کە ئەوە سەد لە سەد نەخۆشی ڕەبۆ دیاری دەکات. هەروەک لە پێناسەی ڕەبۆ دەردەکەوێت کە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی بۆڕی هەناسەیە، ئەگەر کەسێک ئەو نیشانانەی ڕەبۆی هەبوو، چەند جارێک بۆی هات بوو، ئەو کات: پزیشک مەزەندی بۆ نەخۆشی ڕەبۆ دەچێت. هەر بۆیە ئەگەر کەسێک نیشانەی کۆخە و تەنگە نەفەسی و سیخە سیخی هەبوو، ە ئەو نیشانانە لە کاتی تەنگەتاوی و ماندوو بوون یان تووووش بوون بە هەوکردن یان بوونی تۆز و خۆڵ و پیس بوونی ژینگە نیشانەکان زۆر بۆ نەخۆشەکە دێنن، ئەوا: دەقا و دەق ئەو کەسە ڕەبۆی هەیە، هەینێ جۆرە پشکنینێگ هەیە بۆ هەناسەدانی دەکرێت، دەووترێت: (spirometry) کە بۆ نەخۆشان دەکرێت بۆ زانینی ئەوەی ئایا نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، وە هەروەها بۆ چاودێری کردنی دانی چارەسەریش بە سوودە. ئەو جۆرە پشکنینە لە منداڵان خوار تەمەنی شەش ساڵی دیاری نادات، هەر بۆیە ڕێگا بە هیچ کەس نادرێت بە منداڵی لەو تەمەنە و بچووکتر بگووترێت کە نەخۆۆشی ڕەبۆی هەیە. نەخۆشییە وێچووەکانی ڕەبۆ: وە نەبێت هەر



کەس ئەو نیشانانەی هەبێت بووترێت ئەو کەسە نەخۆشی ڕەبۆی هەیە، زۆر نەخۆشی هەن هەمان نیشانەی نەخۆشی ڕەبۆ دروست دەکەن، وەکو:

أ. لە منداڵان هەستەوەری لووت و هەوکردنی گیرفانەکانی گوێ هەمان نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ دروست دەکەن. هەروەها ئەوانەی کە دەبنە هۆی گیرانی بۆڕی هەناسە، وەکو: بوونی تەنێکی غەوارە لە بۆڕی هەناسە، ڕەق بوونی بۆڕی هەوک، سیڕ بوونی بۆڕی هەوک و سندووقی دەنگ یان ئەستوور بوونی لیمفە گرێیەکان یان بوونی گرێ لە مل.

ب. لە گەوران: هەوکردنەکانی درێژ خایەنی بۆڕی هەناسە، پەککەوتنی دڵ، گرێ لە ڕێڕەوی هەناسە، یان ئەو نیشانانەی کە بە هۆی دەرمانەوە تووشی نەخۆشەکان دەبن.

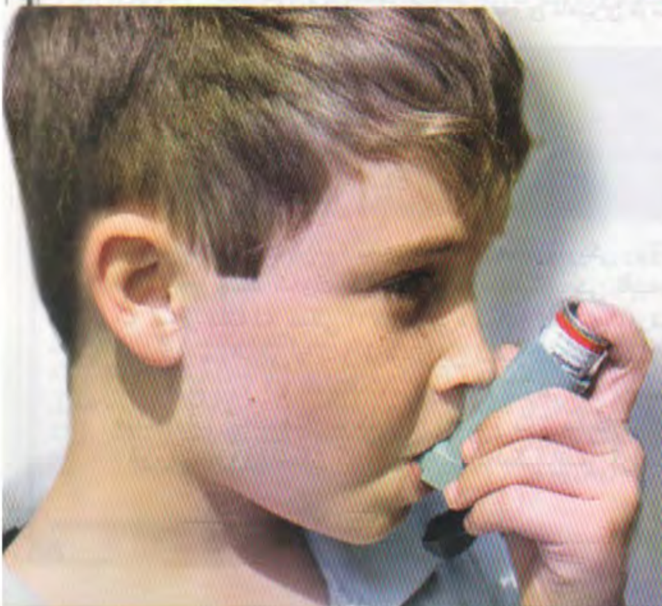
• خۆپاراستن: هیچ ڕێگایەکی دیاری کراو نییە، کە بگرێتە بەر بۆ ئەوەی لە نەخۆشی ڕەبۆ بە دوور بین، بەڵام دوور بوون لە جگەرە کێشان بەتایبەتی دایکی دووگیان نابێت جگەرە بکێشێت، هەر چەند خۆشبەختانە لای ئێمە کەمە و لە وولاتانی ڕۆژئاوا زۆرە، وە بینراوە ئەگەر منداڵێک لە هۆدەیەک بێت و کەسێک لەوێ (٤٠) جگەرە بکێشێت، ئەوا: منداڵەکە وا ئەژمارد دەکرێت کە نزیکەی (١٠) جگەرەی کێشاوە، هەر بۆیە کەم کردنەوەی جگەرە کێشان، وە هەروەها شیر پێدانی سروشتی، وە گرنگیدان بە خۆپاراستنی تەندروستی ڕۆڵی دەبێت لە دوور بوون بە نەخۆشی ڕەبۆ. هەروەها دوور بوون لە پاشماوەی گیانەوەرەماڵییەکان و هەندێک جۆری خۆراک ڕەنگ بێت ڕۆڵی هەبێت لە کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی ڕەبۆ، وە هەروەها گۆڕینی جۆری کار و پیشە لەوانەیە دەوری هەبێت لە کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی ڕەبۆ.

• چارەسەر کردن:

لەبەر ئەوەی چارەسەری بنبڕی نەخۆشی ڕەبۆ نییە و هەموو هەوڵەکان تەنیا بۆ لابردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە، هەر بۆیە پێویست دەکات پزیشک بە هەماهەنگی نەخۆشەکە پلانێکی تۆکمە دابڕێژێت هەتا هەم نیشانەکان نەهێڵێت، وە جارێکیتر نیشانەکانی بۆ نەیەت. پلانەکە هەموو لایەنەکانی چارەسەر کردن لەخۆ بگرێت، بەوەی: ئەو هۆکارانەی نیشانەکان زیاد دەکات کەم بکرێتەوە، هەروەها ڕادەی توندی نەخۆشییەکە بزانرێت، وە ڕێگاکانی بە کار هێنانی چارەسەر و دەرمانەکان تەواو بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکرێتەوە، وە چارەسەرییەکەش بەو شێوەیە بۆ نەخۆشەکە بنووسرێت کە نیشانەکان نەبینرێنەوە. نەخۆش دەبێت ئامۆژگاری بکرێت کە لە هۆکارەکانی کە دەبنە هۆی زۆر بوونی نیشانەی ڕەبۆ بە دوور بێت بە جۆرێک واز لە جگەرە کێشان بهێنێت، دەرمانی ئەسپرین لەخۆڕا نەخوات، وە لە تۆز و خۆڵ خۆی بپارێزێت. ئەگەر ئەوانە سوودی نەبوو، ئەو کات: پزیشک نەخۆش دەخاتە سەر دەرمان کە هەندێکیان لە کاتی توند بوون و هاتنی نیشانەکانی ڕەبۆ دەدرێت و هەندێکیشیان بۆ نەهێشتنی هاتنەوەی ئەو نیشانانە دەدرێت.

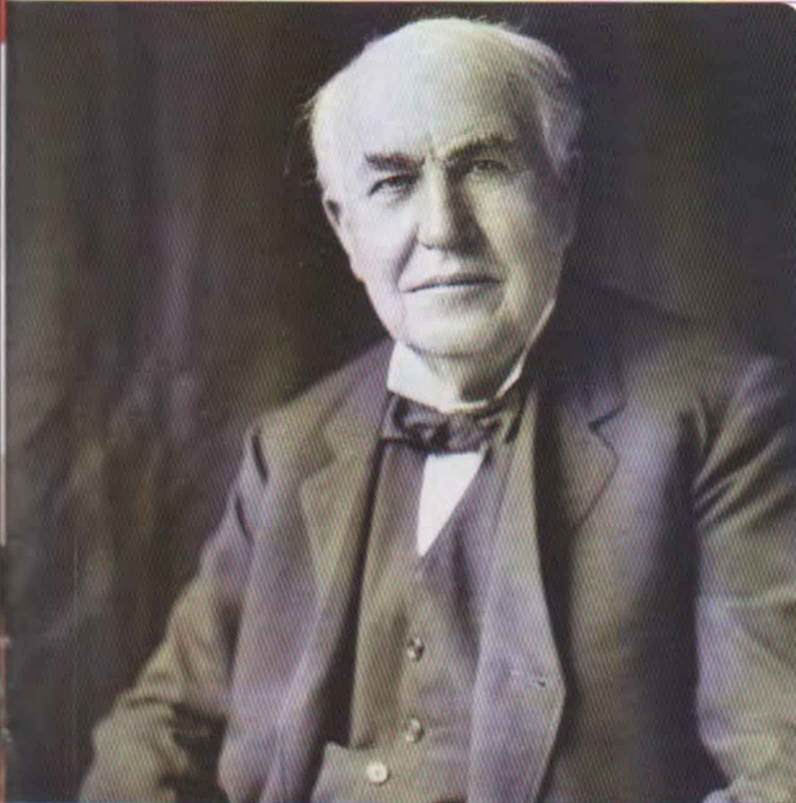
• دەرئەنجام:

نەخۆشی ڕەبۆ نەخۆشییەکی درێژ خایەنە و زۆر بەدگمەن مەترسی دەخاتە سەر ژیانی کەسەکان، تەنانەت دەرئەجامی لە منداڵان هەموو کات زۆر باشە و زۆربەی جار دوای دە ساڵ نەخۆشییەکەی دەپەڕێت و نیشانەکانی نامێنێت. وە لەو دوو دەیەی کۆتایی سەدەی ڕابردوو نەخۆشی ڕەبۆ هەر مەترسی نەماوە، ئەمەش بە هۆی زوو دیتنەوەی و باشتر بوونی ئەو چارەسەرییانەی کە بۆ نەخۆشی ڕەبۆ بەکار دێت، وە هەروەها دەرکەوتنی چارەسەری نوێ. لە سەرانسەری جیهاندا هەموو ئەو کەسانەی کە مەترسی دەکەوێتە سەر ژیانیان یان تەندروستیان هەموویان لە وولاتە هەژارەکانن، کەچی لە وولاتە پێشکەوتووەکان وەختە بووترێت هەر مەترسی نەماوە. لە ساڵی (٢٠٠٤ز) مەزەندە کراوە کە: نزیکەی (١٩،٤) ملیۆن کەس بە هۆی نەخۆشی ڕەبۆوە تووشی پەککەوتن هاتوون، وە ژمارەی زۆریان لەو ژمارەیە (واتە: ١٦ ملیۆن) لە وولاتە هەژار و کەم دەرامەتەکانە.



Thomas Edison

تۆماس ئەدیسۆن



داهێنەرێکی ئەمریکی بەناو بانگە، کە هەتا ئێستا جێ پەنجەی بە سەر ژیانی مرۆڤەکانەوە دیارە. بەناو بانگترین داهێنانیشی بریتی بوو لە داهێنانی گلۆپی کارەبایی و داهێنانی کارەبا، وە داهێنانی ئامێری تۆمار کردنی دەنگ. تۆماس ئەدیسۆن لە میلان، لە ویلایەتی ئۆهایۆ لە یازدەی شوباتی سالّی (١٨٤٧ز) هاتوتە جیهانەوە، لە قۆناغی بنەڕەتی خوێندن تەنیا بۆ ماوە سێ مانگ خوێندوویەتی، دواتر: لە تەمەنی دوانزدە سالّی دەستی کردووە بە ڕۆژنامە فرۆشتن لە لای مەحەتەی شەمەندەفەر. هەموو کاتەکانی خۆی بۆ زانینی چۆنیەتی چاپ کردن و ئامێرەکانی چاپ تەرخان کرد بوو، بە هۆی ئەمەوە زانیاری تەواوی دەربارەی ئامێرەکانی کارەبا و کیمیاییەکان پیبدا کرد. وە لە سالّی (١٨٦٢ز) بلاو کراوەیەکی حەفتانەی دەرکرد بە ناوی (Grand Trunk Herald)، واتە: بە ناوی ئەو بەندەرەی کە کاری تێدا دەکرد. ئەو بلاو کراوەی دەنووسی و چاپی دەکرد، لە ناو لۆرییەکی گەورە بوو، وەکو تاقیگەیەکیشی لێهات بوو بۆ ئەدیسۆن. ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەدیسۆن توانی منداڵی یەک لە کار بەدەستانی مەحەتەی سکەی قیتارە لە ڕووداوێکی نەخوازراو و کتوپڕ ڕزگار بکات، بۆیە: لە پاداشتی ئەو کارەی کردیان بە فەرمانبەر لە یەکەی بەرق و بەریدی ئەو مەحەتەیە. هەر لە درێژەی کارەکانی وەکو فەرمانبەری بەرق و بەرید توانی داهێنانێکی نوێ لە بواری پەیوەندی بکات، بەوەی: توانی تەلەغرافێک دروست بکات، بەوەی فرمان بۆ کەسێکیتر لە شوێنێکی دوور بنێرێت و لەوێ وەر بگیرێت هەتا ئەگەر هاتوو هیچ کەسێکیش لەوێ نەبوو بێت. ئەدیسۆن وورده وورده لە کارەکانی پێشکەوتنی بەخۆیەوە دی، کارەکەی گوازرایەوە بۆ بۆستن و ماسوشوستس، وە لەوێ هەموو کاتی بۆ لێکۆڵینەوە و دیراسە تەرخان کرد. وە لەوێ ئامێری تۆمار

> **لە تەمەنی دوانزدە سالّی دەستی کردووە بە ڕۆژنامە فرۆشتن لە لای مەحەتەی شەمەندەفەر. هەموو کاتەکانی خۆی بۆ زانینی چۆنیەتی چاپ کردن و ئامێرەکانی چاپ تەرخان کرد بوو**

کردنی دەنگی داهێنا، وە بە هۆی داهێنانەکانی بڕێکی زۆری لە پارەی چنگ کەوت، کە بە هۆیەوە تاقیگەیەکی تایبەت بە خۆی دانا لە سالّی (١٨٧٦ز)، وە دواتر ئامێری بەرقی دانا کە خێراترین و بەر فراوانترین ئامێر بوو. ئەدیسۆن بەردەوام بوو لە داهێنانەکانی و سەرکەوتنی بە دەست هێنا، توانی یەک هێڵ بۆ ناردنی پەیام و برق بە کار بێات، ئەوەش بووە ئاسان کارییەک بۆ (ئەلیکساندەر گراهام بێل) لە داهێنانی تەلەفۆن، وە لە سالّی (١٨٧٧ز) ئامێری قەوان (گرامافۆنی) داهێنا کە توانای تۆمار کردنی دەنگی هەیە لە سەر لوولەی کانزایی، وە دوای دوو سال لەمە گلۆپی کارەبایی داهێنا. لە سالّی (١٨٨٢ز) یەکەم دەزگای بەرهەم هێنانی گەورەی کارەبای لە جیهاندا داهێنا، کە نیو یۆرک داینا. سەرەتا تەزووی ڕێکی بە کار برد، دواتر: تەزووی نارێک لە لایەن هەردوو داهێنەران (نیکۆلا تێسلا و جۆرج) بە کار بردرا. لە سالّی (١٨٨٧ز) ئەدیسۆن تاقیگەکەی گوازتەوە بۆ (وێست ئۆرەنج) لە وویلایەتی نیوجێرسی، هەر ئەو شوێنەش بوو لە سالّی (١٩٥٥ز) کرا بە مۆزەخانەیەکی تایبەت بە خۆی. لە سالّی (١٨٨٨ز) ئامێری (Kinetoscope) ی داهێنا کە بە هۆیەوە توانی یەکەم ئامێری دروست کردنی فلیم دابنێت، وە پاتری ووشکی داهێنا، بە هۆی ئەو هەموو تاقیکردنەوانەی کە کردی توانی هێزی زۆر بدات بە پاترییەکە. هەموو ئەوانە ڕێخۆشکەر بوو بۆ ئەوەی زیاتر پێشکەوتن بە ئامێری (گرامافۆن) بدات و جۆری تۆمار کردن و دەنگی سەر گرمافۆنەکە زیاد بکات. هەروەها توانی شاشەی نیشاندانی فلیم دابهێنێت و بۆ یەکەم جار لە سالّی (١٩١٣ز) یەکەم فلیمی دەنگی بەرهەم بهێنێت. وە توانی ئامێری پێوانی پلەی گەرمی کەش دابنێت، وە بۆ یەکەم جار تەلەغرافی لاسلکی بۆ پەیوەندی کردن بە قیتارەکان دابنێت. لە شەڕی جیهانیی یەکەم ڕێگایەکی نوێی دۆزیەوە بۆ دەرهێنانی بەنزین و بەرووبوومەکانی لە ڕووەک، دواتر کرا بە ڕاوێژکاری سەرۆکی وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە بە هۆیەوە هەلی زۆری بۆ ڕێکەوت بۆ بەرەو پێش بردنی داهێنانەکانی کە زیاتر لە (١٠٠٠) داهێنان بە ناو ئەوەوە تۆمار کراون. میدالیای ئەلبرتی کۆمەڵەی پاشایی مەلەکی بریتانی گەورە بۆ هونەرەکان پێ بەخشرا، وە لە سالّی (١٩٢٨ز) خەلاتی زێڕینی کۆنگرێسی ئەمریکی بۆ (پێش بردن و بەکار بردنی داهێنانەکان کە ڕۆڵیان هەبووە لە بەرەو پێش بردنی شارستانی مرۆڤایەتی) پێ بەخشرا. تۆماس ئەدیسۆن لە هەژدەی تشرینی یەکەمی سالّی (١٩٣١ز) ماڵئاوایی کرد، وە لە وێست نۆریج نێژرا.

نۆرینگە CLINIC



پ١/ مەعرووف، هەولێر: منداڵێکی تەمەن یانزدەساڵانم هەیە، زۆر جار لەگەل برایە بچووکەکەی دەست گەمە دەکات و شاپانێ دەکەن. ئەوێ ڕۆژێ شاپەکی بۆ هاوێشت بەر گوونی کەوت، سەرەتا ئازاری هەبوو، دواتر هیچی نەما بۆیە نەم برد بۆ لای دکتۆر. ئایا هیچ مەترسی هەیە؟ چی بکەم باشە؟

و/ برای بەڕێز دەزگای زایندەیی لە مرۆڤ زۆر گرنگە و هەر کاتێک بەر کەوتن یان لێدان یان سوتان یان تووشی هەر کاریگەرییەکی دەرەکی بوو پێویست دەکات (هەر چەند کارەکەش ئەوەندە نەهێنێت) پزیشکی پسپۆر کەسە بەرکەوتووەکە ببینێت. هەتا تەواو دڵنیا بێت کە هیچ زەبری بەر نەکەوتووە، وە هیچ ماک و ئازاری خراپ بۆ کوڕەکەت دروست نەبووە. لەبەر ئەوەی بەڕێزتان دەڵێن: ماوەیەکە، واتا کاتێکی بە سەردا تێپەڕیووە بۆیە ئێستا پێویست بە هیچ ناکات و ئەگەر منداڵەکەت تووشی ماک و ئاڵۆزی ببووایە، ئەوا: نیشانەکانی کاردانەوەی ئەو زەبرە دەرەکییە لە سەری دیار دەکەوت. بەشێوەیەکی گشتی هەر کاتێک زەبرێکی دەرەکی بەر گوون یان ئەندامی زاوزێ بکەوێت، دەبێت لەو دەمەی کە زەبرەکەی بەر دەکەوێت: بە کەماداتی سارد لە سەری دابنێرێت یان بە ئاوی بە لوعەی بشوورێت، هەتا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی و هەوکردن کەم بکاتەوە. وە کەسەکە خۆی درێژ بکات و ماوەیەک بحەوێتەوە و ئارام بێت، هەتا خێنی زۆرتر بۆ گوونەکان و ئەندامی زاوزێی بچێت، وە ئەگەر ئازاری زۆر بوو دەتوانێت دەرمانی ئازار شکێن بۆ لابردنی ئازارەکە بە کار ببرێت. خۆ ئەگەر هەر دوو گوون زۆر ئەستوور بوون یان ئازارەکەی هەر نەشکا، ئەوا: دەبێت یەکسەر بۆ نەخۆشخانە ببردرێت.

پ٢/ هیوا حەسەن، هەولێر، قوشتەپە: باشترین خۆراک چییە، هەتا مرۆڤ بیخوات و تووشی نەخۆشی نەبێت؟ ئایا ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ خۆراکی دروست لە نیوەی دووەمی سەدەی پێشوو، خۆراک (nutrition) وەکو لقێکی زانستی پزیشکی گرنگی زۆری پێدرا، خۆراکێکی دیاری کراو نییە بووترێت ئەوە خۆراکی دروستە بەڵکو خۆراکی دروست بریتییە لەو خۆراکەی کە پێویستی تاک دابین دەکات لە جۆری (بۆ ووزە دەرپەڕاندن) و چەندێتی (پێکهاتەکانی خۆراک، واتا: ئەو خۆراکەیە کە ووزەی پێویستی تاکەکە دەدات و هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدایە. بەمەش دەبێتە هۆی: گەشە و گەورە بوونی تەواو و دروست، ووزە و گەرمی پێویستی تاکەکە دەدات و بەرگری لە دژی نەخۆشییەکان بەهێز دەکات.

• پێکهاتەکانی خۆراک: خۆراکی دروست لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراک پێکدێت و لەوانە:

١. ئەو پێکهاتە خۆراکییانەی کە ووزەیان لێدەردەپەڕێت. ئەوانەش پێیان دەووترێت: کاربۆهیدراتەکان. ئەوەش پێکهاتەیەکی سەرەکی خۆراکی هەموو میللەتانە و لە نیشاستە و شەکرەکان پێکدێت، ئەو پێکهاتەی خۆراک نزیکەی (٨٥٪)ی خۆراکی مرۆڤ لە هەموو میللەتەکان پێکدێنێت. وە هەر گرامێک لە خۆراک بڕی (٤ یەکەی ووزە) دەردەپەڕێنێت.

٢. کاربۆهیدراتە بەسوودەکان: ئەوانەن کە هەرس کردنیان ئاسانە و دەتوانرێت زۆر بە ئاسانی سوودیان لێوەر بگیرێت، وەکو: نیشاستە و شەکرەکان.

٣. کاربۆهیدراەت بێ سوودەکان: ئەوانەن کە هەرس نابن، وەکو سلیلۆزەکان.

• سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات لە خۆراک:

أ. نیشاستە: وەکو نان، گەنم، برنج، پەتاتە، مەعکەرونی.

ب. شیرنەمەنییەکان: وەکو: هەنگوین، شەکری سروشتی، پاقلاوە، شیرنەمەنییەکان و قامیشی شەکر.

٤. پرۆتینەکان: دوو جۆر لە پرۆتینەکان هەیە، ئەوانیش:

أ. پرۆتینی گیانەوەری: گۆشت و ماسی و گۆشتی پەلەوەر و پەنیر و شیر و هێلکە.

ب. پرۆتینی ڕووەکی: پاقلە بابەتەکان و نۆک و لۆبیا و گەنم و جۆ و گەنمە شامی.

٥. چەوری: لە بەشە سەرەکییەکانی خۆراکە و زۆر پێویستە بۆ مرۆڤ و بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بەکاری دەهێنێت. چەوری نزیکەی (٣٠٪)ی پێکهاتەی خۆراکە و هەر گرامێک لە چەوری نزیکەی (٩ یەکەی ووزە) دەدات، چەوری دەبێت لە خۆراک (٣٠٪) بێت، بە جۆرێک (١٠٪)ی چەوری گیانەوەری و (١٠٪)ی چەوری ڕووەکی تێر و (١٠٪)ی چەوری ڕووەکی ناتێر بێت.

• سەرچاوەکانی چەوری:

أ. سەرچاوەی گیانەوەری: وەکو دۆن و چەوری گیانەوەری و گۆشت و هێلکە و پەنیر و شیر و کەرە.

ب. سەرچاوەی ڕووەکی: چەورییە ڕووەکییەکان و چەوری زەیتون و چەوری گوولە بەڕۆژە و چەوری کونجی.

٦. پێکهاتە خۆراکییەکانی کە یارمەتی ڕێکخستنی فرمانەکانی لەش دەدەن.

٧. خواردنە کاربۆهیدراتەکان.

٨. ڕیشاڵ و ڤیتامینەکان.

٩. خۆراکە پرۆتینەکان.

١٠. توخم و کانزاکان.

١١. خۆراکە چەورییەکان.

١٢. ئاو.

• خۆراکی دروست بۆ تاکێکی دروست بە گوێرەی ڕێ نماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٢٠٪) پرۆتین و (٣٠٪) چەوری بەمەرجێک (٢٠٪ چەوری ڕووەکی و ١٠٪ چەوری گیانەوەری بێت). هەموو کات مرۆڤەکان دەبێت هەوڵ بدەن کە خۆراکیان هەمە جۆر و هەمە چەشن بێت و هیچ کات جەم بێری نەکەن، واتا: سێ جەم خواردنی خۆیان بخۆن و کە ماوەی ڕێک لە نێوان جەمەکان هەبێت.

پ٣/ کارزان، شارۆچکەی خەبات: سەردانی نەخۆشخانەم کرد، لەبەر ئەوەی دەست و پەنجەکانم زۆر تەزینیان پێدا دەهات. جاری وادەبوو لەخۆڕا دەستم دەلەرزی و ڕەق دەبوو، دکتۆر فەحسی خوێنی لۆ کردم، گووتی: کالسیۆمت لە خوێن کەمە. ئایا ئەمە نەخۆشییە؟ هۆکارەکانی چییە؟ (وەرامی ئەو پرسیارە لە لایەن د.یوسف بەهائەددین خەتی، دکتۆرا لە نەخۆشیی گورچیلەکانەوە، دراوەتەوە).

و/ کەم کالسیۆمی بریتی یە لە دابەزینی ڕێژەی کالسیۆم لە ناو خوێندا، کاتێک بۆ ژێر ئاستی ئاسایی دادەبەزێت دەبێتە هۆی نەخۆشی و کۆمەڵێک نیشانەی لێ دەکەوێتەوە. لە سەرەتادا نەخۆشەکە ڕەنگە هیچ گازاندەی نەبێ و کەچی ڕێژەی کالسیۆمی کەم بێت، پاشان دەبێتە هۆی وورووژانی کۆئەندامی دەمار و ماسولکە. ئەمانەش نیشانەکانیەتی:

١. تەزین و مێروولە کردنی پەنجەکانی دەست و پێ و دەورەی دەم و لووت.

٢. لەرزین و ڕەق بوونی پەنجەکانی دەست و پێ و ژانە ماسولکە.

٣. کاتێک پێشەوەی گوێی نەخۆشەکە بەر دەست لێدان دەکەوێت، مووچڕکەی جوولەیەکی خێرا بەو لایەی دەم و چاوی دادێت (دەرکەوتەی چڤۆستیک).

٤. بەستنی باسکی نەخۆشەکە بە توندی بە هەر شتێک یان بە کەفەی ئامرازی پێوەری پاڵە پەستۆی خوێن و پڕ هەوا کردنی بۆ سەرووی (١٨٠) و زیاتر، دەبێتە هۆی نووشتانەوە و ڕەق بوونی پەنجەکانی ئەو دەستە (دەرکەوتەی ترۆسیەس).

٥. گەشکە گرتن بە هەموو جۆرەکانیەوە، چ تەنها لە هۆش خۆ چوون و چ وەکو پەرکەمێکی تەواو یان تەنها گێژ خواردن و بەر بوونەوە.

٦. درێژ بوونەی ماوەی (QT) لە هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا، ئەوەش ئەگەری لەرزینی سکۆڵەی دڵ و تێکچوونی لێدانی دڵی کتوپڕی هەیە.

٧. ڕەق بوون و تەسک بوونەوەی قوڕقوڕاگە و هەناسە تەنگی. هەروەها کەم بوونی کالسیۆم دەبێتە هۆی بە ئێسک بوونی هەندێک بەشی مێشک و لەرزین و جوولەی نارێکی لێ پەیدا دەبێت، ددان تووشی نەخۆشی دەبێت و ئاوی سپی دروست دەبێت لە چاو بە هۆی کەم بوونی کالسیۆم.

• هۆکارەکان: زۆر هۆکار هەن، لەوانە: تێکچوونی فرمانی گلاندی پاراسایرۆید و کەم بوونی هۆرمۆنەکەی بە هەر هۆیەک بێت، هەروەها کەم بوونی ڤیتامین (د)ی لە لەشدا بە هۆی خۆراک، نەخۆشی...هتد. هەندێک داو و دەرمان کە بۆ شتێتر بە کار دەهێنرێن دەبنە هۆی کەم کالسیۆمی، وەکو: فینیتۆین (کە بۆ پەرکەم بە کار دێت)، وە کالسیتۆنین کە هۆرمۆنێکە، نەشتەرگەری قورگە گلاند لە هەموو هۆکارەکان باووترە بۆ کەم بوونی کالسیۆم لە لەشدا.

پ٤/ هەتاو، کۆیە: باشترین ڕێگا بۆ مەنعی منداڵ چییە؟ وە چ ڕێگایەک بۆ ئەو مەبەستە بێ زیانە؟ (ئەو پرسیارە لە لایەن د. سۆران موحەممەد غەریب، وەرام دراوەتەوە).

و/ هەر ژنە و بە گوێرەی خۆی ڕێگای مەنعی بۆ هەڵدەبژێرێت و مەنعی سروشتی (تەبیعی) لێ دەرچێت کە هیچ کاردانەوەیەکی ئەندامی و جەستەیی خراپی نییە بەڵام کاردانەوەی دەروونی هەر دەبێت، زۆر جار ئارامی نابێت و لە دەروونەوە ژنەکە هەست بە نائارامی دەکات، وە ڕێگاکانی مەنع ئەمانەن:

١. مەنعی (ڕێگە گرتنی سروشتی) تەبیعی.

٢. خەپلەی بەر گرتن لە زگپڕی (حەبی مەنع کە پێکدێت لە پرۆجیسترۆن + ئیسترۆجین): کە لە پێنجەم ڕۆژی سووڕی مانگانەوە هەموو شەوێک یەک خەپلە (حەب) لە هەمان کاتدا. کەم و کوڕییەکانی ئەم ڕێگایە: نابێت بە کار بێت بۆ: (ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵییەوەیە، ئەوانەی نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی جەرگ یان نەخۆشی دڵیان هەیە). ئەگەری مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرەکان زیاتر دەکات، وە ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمک پتر دەکات، ئەگەر پێش منداڵ بوون بۆ ماوەی زیاتر لە پێنج ساڵ بەردەوام بە کار هات.

٣. دەرزی (ئەمپول) بەرگرتن لە زگپڕی: ئەم دەرزییە بە سێ مانگ جارێک بە کار دێت، لە پێنجەم ڕۆژی دوای سووڕی مانگانەوە بە کار دەهێنرێت. کەم و کوڕییەکانی ئەم ڕێگایە، ئەوەیە: (کاریگەرییەکەی پێچەوانە نابێتەوە، هەتا تەواو بوونی ماوەی کاریگەرییەکەی، واتا: سێ مانگ. وە هەندێک جار دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە)

٤. دەزگای ناو منداڵدان: (پێویستە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دابنرێت، لە ساڵێک بۆ دە ساڵ دەمێنێتەوە بە پێی جۆری ئامێرەکە). کەم و کوڕییەکانی ئەم ڕێگایە، ئەوەیە: بە کار هێنانیان لەو ئافرەتانە باش نییە، بۆ نموونە: (ئەوانەی هێشتا منداڵیان نەبووە، ئەوانەی زوو زوو تووشی سووتانەوەی کۆئەندامی زاووزێ دەبن، ئەوانەی ئازاری سووڕی مانگانەیان هەیە یان کەم خوێنن، ئەوانەی زمانەی دڵیان نەخۆشە). لەوانەیە ببێتە هۆی کوون بوونی منداڵدان یان دروست بوونی کۆرپەلە لە دەرەوەی منداڵدان (دوو گیانی دەرەوەی منداڵدان).

پ٥/ دایکی سارا، سلێمانی، تەمەن بیست و یەک ساڵ: من یەکەم جارە دووگیان دەبم، ئامۆژگاریتان بۆ من چییە؟ وە کەی پێویست دەکات سەردانی دکتۆری ژنان بکەم؟ (ئەو پرسیارە لە لایەن د.سۆران موحەممەد غەریب، وەرام دراوەتەوە)

و/ هەموو ژنێک دەبێت زانیاری دەربرەی نیشانەکانی زگپڕی هەبێت، لەوانە: وەستانی خوولی مانگانە و هێڵنج و ڕشانەوە، تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمک، گۆڕانی ڕەنگی پێست، زوو زوو میز کردن، وە گۆڕان و گەورە بوونی مەمک. چەند ڕێنماییەک هەیە کە دەبێت هەموو ژنێکی دووگیان پیادەیان بکات، ئەوانیش:

١. واز هێنان لە جگەرە کێشان: هەر چەند لای ئێمە ژنان کەمتر جگەرە دەکێشن بە بەراوورد بە وولاتانی ڕۆژئاوا، بەڵام ژنی جگەرە کێشمان

هەیە!! جگەرە کێشان زیان دەگەیەنێت بە دایکەکە و زیانی زۆرتریش بە کۆرپەکە و ئەبێتە هۆی: کەمی کێشی منداڵ، لەبار چوونی منداڵ، مردنی منداڵ لە ناو زگی دایکیدا.
٢. وەرزش کردن: وەرزش لە کاتی سکپڕیدا پێویستە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن. وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە: دایکەکە پێشتر منداڵی لەبار چوو بێت، فشاری خوێنی بەرز بێت، زگەکەی دووانە بێت، پێشتر منداڵی بوو بێت پێش کاتی ئاسایی خۆی. هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر دوو سەعات جارێک پێویستە بۆ بەرگرتن لە مەیینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.
٣. دەرمان: بە کار نەهێنانی دەرمان بێ ئاگاداری پزیشک لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی سکپڕیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.
٤. جل و بەرگ: ژنی زگپڕ پێویستە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەسک و پێڵاوی پاژنە بەرز بەکار نەهێنێ.
٥. خەو و پشوودان: ژنی زگپڕ شەوانە بە لایەنی کەمەوە پێویستی بە هەشت سەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە دوو سەعات بخەوێت یان پشوو بدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان. لە کاتی پشوودانیدا باشتر وایە ژنەکە لە سەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش سووڕی خوێنی کۆرپەلە چالاکتر دەکات، هەروەها ژنەکە نابێت کاری قورس بکات و خۆی ماندوو بکات و شتی قورس هەڵ بگرێت.
٦. پاک و خاوێنی: ژنی زگپڕ و دووگیان پێویستە گرنگی بدات بە پاک و خاوێنی لەش و جل و بەرگ، هەروەها گرنگیدانی تەواو بە پاک و خاوێنی و تەندروستی دەم و ددان چونکە لە کاتی زگپڕیدا ڕێژەی کلۆر بوون و هەوکردنی ددان و خوێن بەر بوونی پووک بە ڕێژەیەکی زیاتر لە شێوەیەکی سروشتی ڕوو دەدات.
٧. خۆپاراستن لە نەخۆشی: ئەویش بە گرنگیدان بە خۆراک و گرنگیدان بە پاک و خاوێنی.
٨. کووتان دژی نەخۆشی دەردە کۆپان: ئەم کووتانە دایکەکە و کۆرپەکە لەو نەخۆشییە ترسناکە دەپارێزێت چونکە منداڵی تووش بوو هیچ چارەسەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.
٩. پشکنینی باری تەندروستی دایک لە کاتی زگپڕیدا: دایکی زگپڕ دەبێت بە شێوەیەکی دەوری سەردانی یەکەی چاودێری دایکان و منداڵان بکات بۆ چاودێری بەدوا داچوون بەم شێوەیە: چوار حەفتە جارێک تا تەمەنی زگپڕی دەگاتە سی و دوو حەفتە، وە دوو حەفتە جارێک تا تەمەنی زگپڕی دەگاتە سی و شەش حەفتە، دواتر: حەفتەی جارێک تا تەمەنی منداڵ بوون.

• هەرچی سەبارەت بە سەردانی کردنی پزیشکی پسپۆڕە، ئەوا: چەند حالەتێک هەیە کە پێویستە ڕەوانەی لای پزیشکی پسپۆڕ بکرێن، لەوانە:
١. خوێن دیتن لە کاتی زگپڕی و دووگیانیدا.
٢. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (فشاری خوێن ٩٠/١٤٠ یان بەرزتر).
٣. ئاو سانی دەم و چاو و پەنجە و قاچ.
٤. سەر ئێشە.
٥. ئازاری زگ.
٦. ڕشانەوەی بەردەوام.
٧. لەرز و تا لە سێ تا پێنج ڕۆژ زیاتر بێت و هۆکەی نەزانراو بێت.
٨. کەم بوون یان زیاتر بوونی جوولەی منداڵ.
٩. میز نەکردن لە شەش سەعات زیاتر بێت و بوونی ڕشانەوە یان خوێنرێژی زۆر یان نەخۆشی گورچیلە.
١٠. زیاد بوونی کێش لە کاتی زگپڕیدا بە بڕی (١٢ – ١٢،٥ کگم) بێ ئەوەی ڕەوانە کرا بێت.

• هەرچی سەبارەت بەو ژنانەی زگپڕە کە پێویستە ڕەوانەی خەستەخانە بکرێن، لە پێش لە کاتی منداڵ بوون، ئەمانەن:
١. یەکەم منداڵ (نۆبەرە).
٢. نەخۆشێک کە پێشتر منداڵێک یان زیاتری بە نەشتەرگەری بوو بێت یان هەر نەشتەرگەرییەکی منداڵدانی بۆ کرا بێت.
٣. بەرزی فشاری خوێن یان پەرکەم لە پێش یان لە کاتی منداڵ بوون.
٤. لە سەرەتادا ژانی زۆر و پاشان نەمانی ژانەکە و لاواز بوون یان نەمانی ترپەی دڵی منداڵەکە (مەترسی تەقینی منداڵدانی لێدەکرێت).
٥. هاتن یان دواکەوتنی ناوکە پەتکی منداڵ.
٦. هاتنی دەست یان منداڵی سوار بە قاچ هات بێت.
٧. کەم خوێنی، ئەگەر ڕێژەکەی کەمتر بێت لە (٩ گم).
٨. نەخۆشی خوێن لە دایکدا.
٩. پێشتر لە سێ منداڵ پتری لەبار چوو بێت.
١٠. ئەگەر خوێنی دایکەکە هۆکاری ڕیسی (Rh – ve) بێت، بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا چارەسەری منداڵەکەی بکرێت.
١١. دواکەوتنی وادەی منداڵ بوون.
١٢. منداڵی مردوو لە زگدا ئەگەر لە چوار حەفتە زیاتر مابێتەوە.
١٣. ئاوی زۆر یان کەم بوونەوەی ئاو لە دەوروپشتی کۆرپەلە.
١٤. ناتەواوی زگماکی لە کۆرپەلەدا کە پێشتر بە سۆنار دیاری کراوە.
١٥. نەخۆشی درێژ خایەن لە دایکدا، وەک: تەنگە نەفەسی (بەرهەنگ) و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە.
١٦. سەر ئاو تەقین پێش وەختی منداڵ بوون.
١٧. ڕەنگی سەر ئاو سەوز باو بێت کە نیشانەی هیلاکی منداڵە.
١٨. منداڵی قەبارە گەورە.
١٩.کێشی دایک لە (٩٠ کگم) زیاتر بێت.

پ٦/ کاروان، تەمەن (٢٨ ساڵ)، هەڵەبجە: نەخۆشی ڕەنگ کوێری چییە؟ ئایا ئەو نەخۆشییە کار لەسەر بینینی مرۆڤ دەکات؟ ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ نەخۆشی ڕەنگ کوێری نەخۆشییەکی بۆماوەییە، کە نەخۆشییەکی بەستراو بە کرۆمەسۆمەوەیە، واتا (کرۆمۆسۆمی)X . هەر لەبەر ئەوە بە ڕێژەیەکی زۆر لە کوڕان دەبینرێت بە بەراوورد بە کچان، بە جۆرێک لە هەندێک جێگا بە ڕێژەی (٨٪)ی کوڕان و کچان بە ڕێژەی (٠،٥٪) تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن. ئەم نەخۆشییە هیچ کاردانەوەیەکی تەندروستی خراپی نییە، تەنها ئەوە نەبێت ئەو کەسەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی هەبێت ناتوانێت جیاوازی لە نێوان ڕەنگە جیاوازەکان بکات، بۆ نموونە: ناتوانێت ڕەنگی سۆر و کەسک (سەوز) لە یەکدی جیا بکاتەوە. ئەوەش ڕوون بکرێتەوە: ئەو کەسەی ئەو نەخۆشییەی هەبێت زۆر بە ئاسایی خۆی دەبینێت و ئەو نەخۆشییە هیچ کاردانەوەیەکی خراپی لە سەر کرداری بینین نییە تەنیا ئەوە نەبێت ئەو کەسانەی ئەو جۆرە نەخۆشییانەیان هەیە نابێت هەندێک ئیش و کار بکەن، بۆ نموونە: نابێت ببنە شوفێری فڕۆکە، وە ئەو نەخۆشییە هیچ چارەسەرێکی نییە.

پ٧/ شیلان ئەحمەد، مامۆستا، کەورگۆسک: من ماوەی ساڵ و نیوێکە دوو دەرمان بەکار دەهێنم، یەکێکیان نووسراوە (Atenolol ٢٥) کە ساڵ و نیوێکە دەیخۆم، وە ئەویتریان کە بۆ غودە ماوەی سێ مانگە بۆم نووسراوە ناوی (Carbimazol ٥ mg). ئایا ئەو دەرمانانە خراپن یان زەرەر و زیانەکانیان چییە؟ ماوەی دوو مانگە تەماشا دەکەم وەزنم زیادی کردووە، ئەو دەرمانانە وەزن زیاد دەکەن یان نا؟

و/ دەرمانی تینۆرمین (atenolol) کە بەڕێزتان باسی دەکەن کە بۆ بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە کار دێت، وە لە هەندێک حالەت بۆ چارەسەر کردنی نارێکی لێدانەکانی دڵ و دڵە کووتە هەروەک ئەوەی بەڕێزتان بە کار دێت. وە هەر کاتەک زیاد چالاکی غودەی دەرەقی کۆنترۆڵ کرا بە هۆی دەرمانی دووەم کاربیمازۆل کە دراوە بە بەڕێزتان (کە بۆ ماوەی شەش مانگ بۆ ساڵ و نیوێک بە کار دێت)، ئەو کات نیشانەکانی وەک زیاد لێدانی دڵ و نارێکی لە لێدانەکانی





دڵ و دڵە کووتێت نامێنێت و پزیشک ئەو دەرمانەت لێ رادەگرێت، جاری واش هەیە پزیشک ماوەی زۆرتر پێویستی بە دانی ئەو دەرمانە دەبێت و ماوەکەی درێژ دەکاتەوە. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانی تینۆرمین (atenolol) ە، ئەو جەمەی دراوە بە بەڕێزتان جەمەکەی کەمە و هیچ مەترسی نییە و زۆربەی کات هیچ کاردانەوەی لاوەکی ئەوتۆ دروست ناکات بەڵام چونکە دەرمانە جاری واهەیە کاردانەوەی لاوەکی، وەکو: خراپ لێدانی لێدانەکانی دڵ، گێژ بوون، ئازار و ئێش لە سەر، سارد هەڵگەڕانی ئەنگووست و پەلەکان، هەر چەند ئەو جەمەی بچووکەی تۆ دەیخۆت قەت ئەو نیشانانە دروست ناکات. هەرچی سەبارەت بە دەرمانی کاربیمازۆلە (carbimazole) گرنکترین کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتییە لە دابەزینی خڕۆکە سپییەکانی خوێنە، کە نەخۆش تای دەبێت و لەوزەتێنەکانی ئەستوور دەبن. لەبەر ئەوە هەر کاتێک هەوکردنێک لە لەوزەتێن یان پێست یان هەر جێگایەکیتر بێت پێویستە سەبارەت بەو کاردانەوەیە سەردانی پزیشکی پسۆڕ بکاتەوە، وە هەروەها کاردانەوەی لاوەکی وەکو، گێژ بوون و سەر ئێشان و قلیش بوونی پێست دەبێت. هەرچی سەبارەت بە زیاد بوونی
کێشی لەشە، ئەوا: لەوانەیە دەرمانەکان ڕۆڵیان هەبێت چونکە نەخۆشییەکەیان کۆنترۆل کردووە یان لەوانەی ئەو زیاد بوونە لە کێشی تۆ ڕەنگ بێت بە هۆی ئەوە بێت کە پێشتر نەخۆشی زیاد بوونی غودەی دەرەقیت (غودەی سام)ت هەبووە، کە دەبێتە هۆی لاواز بوون و دابەزینی کێشی لەش، کاتێک ئەو دەرمانانەت خواردووە ئەو دەرمانانە بوونەتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشی غودەکەت نەمێنێت و وەکو ئاساییت لێ بێتەوە و کێشی لەشت زیاد بکاتەوە و وەزنت وەکو خۆی لێهاتۆتەوە و قەڵەو بوویتەوە.

پ٨/ کاروان، پردێ، تەمەن (٢٧ ساڵ): زەرەر و زیانەکانی قەڵەوی چییە؟ وە چۆن دەزانین کە کەسێک قەڵەوە؟

و/ قەڵەوی بە شێوەیەکی هەرەمەکی دەتوانرێت بزانرێت، بەوەی: ئەگەر کەسێک لە ناو پێنج کەسان ڕاوەستا و پەنجەیان بۆ درێژ کرد و گووتیان: تۆ قەڵەوی!! مانای وایە ئەو کەسە قەڵەوە. کەچی قەڵەوی لە ناو پزیشکان بە بارستەی لەش ((BMI دەزانرێت، بە زانینی کێشی لەش بە (ککگم) لە سەر درێژی بە (مەتر دوو جا)، بەو ڕێژەیەی دەردەچێت دەووترێت: بارستەی لەش. کە لەباری ئاساییدا لە نێوان (kgm/m٢ ١٨-٢٥)، وە ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە نێوان (٢٥-٣٠) بوو، ئەوا:تاکەکە کێشی لەشی زیادە، وە ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە نێوان (٣٠ - ٣٥) بوو تاکەکە نیمچە قەڵەوە (لپرە)، وە لە نێوان (٣٥- ٤٠) مامناوەندە (قوپەنە) و زیاتر لە (٤٠ککگم / مەتر دوو جا)، ئەوا: زۆر قەڵەوە و مەترسیدارە.هۆکارێکی مەترسیدار و هۆکار بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان، بریتییە: لە قەڵەوی، قەڵەو بوون و زۆر بوونی چەوری ئەندامەکانی لەش و زیاد بوونی کێشی لەش هۆکار دەبێت لە زیاد بوونی ئەگەری مردن. قەڵەوی کاردانەوەی لاوەکی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش هەیە، لەوانە:

١- قەڵەوی و نەخۆشیەکانی دڵ: لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە قەڵەوی ئەگەری تووش بوون بە سینگە کوژێ و نۆرەی دڵ زیاد دەکات، هەروەها قەڵەوی ڕێژەی چەوری مەترسیدار زیاد دەکات و ڕێژەی چەوری بە سوود لە ناو خوێن کەم دەکات، قەڵەوی دەبێتە هۆی زۆر کار کردنی دڵ و لە ئەنجامدا تووش بوون بە پەککەوتنی دڵ و داهێزران و ماندوو بوونی دڵ.

٢- قەڵەوی و کۆئەندامی هەناسەدان: قەڵەوی هۆکار دەبێت لە خراپ کار کردنی کۆئەندامی هەناسەدان و ماندوو کردنی، تاکی قەڵەو لە ناو خەودا پرخەی دەبێت و شەو خەوی ڕێک نابێت.

٣- قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە: قەڵەو بوون، واتە: کەم کار کردن و خراپ کار کردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات، قەڵەوی ئەگەر دەستە برای شەکرە نەبێت، ئەوا: وولاشی شەکرەیە.

٤- قەڵەوی و نەخۆشییەکانی جۆگەی زراو: قەڵەوی ئەگەری دروست بوونی بەرد لە جۆگەی زراو زیاد دەکات ئەگەر چەوری ناو خوێن زیاد بێت، ئەوا: بڕێکی زۆر لەو چەورییە لە ڕێگای جۆگەی زراو دەر دەدرێت و هۆکار دەبێت لە دروست بوونی بەرد.

٥- قەڵەوی و شێرپەنجە: قەڵەوی ئەگەری تووش بوون بە زۆر شێرپەنجە زیاد دەکات، لە پیاوان: شێرپەنجەی قوڵۆن و ڕێکە و پرۆستات، لە ئافرەتان: شێرپەنجەی کۆئەندامی زاوزێ و جۆگەی زراو، مەزەندە دەکرێت هۆکارەکەی لە ئەنجامی زۆر بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بە هۆی چەورییە شانەکانەوە دەبێت.

٦- قەڵەوی و کۆئەندامی جوولە: ئێسقان و گۆشت و پێست و جومگەکان قەڵەوی کاریان تێدەکات و هۆکار دەبێت لە تووش بوون بە سەوەفان و موو لێهاتن.

٧- قەڵەوی و کۆئەندامی دەردان: قەڵەوی هەوەسی زایندەیی (سێکسی) کەم دەکاتەوە و لە ئافرەتان دەبێتە هۆی نارێکی لە سووڕی مانگانە و ئەگەری منداڵ بوون کەم دەکاتەوە.

٨- قەڵەوی هۆکار دەبێت بۆ تووش بوون بە زۆر نەخۆشی کۆمەڵایەتی و دەروونی.

پ٩/ قادر کەریم، تەمەن (٣٥ ساڵ)، وشتەپە: نیشانەکانی نەخۆشی سووکەری چییە؟ وە چەند نەوع سووکەری هەیە؟

و/ لە کاتی ئێستادا نەخۆشی شەکرە (سووکەری) یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان و دوو جۆری سەرەکی هەیە، ئەوانیش:

١- شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان): ئەم جۆرە نەخۆشە تەمەنی بچووکە، واتە: کەمتر لە (٣٠ ساڵ) دێت کە نەخۆشیەکیتری هەیە، وەک: هەوکردنی ڤایرۆس (سەرما بوونێک) یان هەوکردنی ڕێڕەوی میز یان بریندار بوون و سووتانەوەی پێست و پشکنینی شەکرەی بۆ دەکرێت دەردەچێت کە شەکرەی هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە زۆر شەکەت بوو بێت لەوانەیە لە ناکاو بە هۆی ماکیکی لە ناکاوی شەکرە بێت، کە پێی دەگووترێت: بوورانەوەی کیتونی(Diabetic Ketoacidosis) کە نەخۆشەکە هێلنج و ڕشانەوەی دەبێت و لەوانەیە تووشیووشک بوونەوە بێت و گۆرانی مەترسیدار لە ڕێژەی خوێنی پۆتاسیۆم لە ناو خوێن ڕوو دەدات و ئەگەر چارەسەر نەکرێت، ئەوا: نەخۆشەکە تووشی بوورانەوە و مردن دێت.

٢- شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران): هەموو کات بەرە بەرەیە لە تەمەنی درەنگ، واتا: دوای (٣٠ ساڵ) دەبێت. نەخۆشەکە هەموو کات قەڵەوە و جاری وا هەیە چەند ماکیکی نەخۆشی شەکرەی هەیە و نەیزانیووە هەندێک جار لەوانەیە ماکیکی درێژ خایەنی شەکرەی هەبێت وەک کوێر بوون یان پەککەوتنی گورچیلە یان نەخۆشی دڵی تووش هات بێت. ئەو نیشانانەی کە نەخۆشی شەکرە (هەردوو جۆر) دروستی دەکەن:

أ- زیاد بوونی ڕێژەی شەکرە لە ناو خوێن (Hyperglycamia): ئەم نیشانانە دروست دەکات:

١- داهێزران (Fatque) هەموو کات نەخۆش هەست بە داهێزران و بێتاقەتی دەکات. لەبەر ئەوەی ئەو خۆراکەی بەکاری دەهێنێت سوودی لێنابینێت، بۆیە لەش بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکانی پشت بە چەوری عەمبارکراو دەبەستێت و ئەمەش دەبێتە هۆی داهێزران و ماندوو بوون و بێتاقەتی.

٢- دابەزینی کێشی لەش: لەبەر ئەوەی لەش بە گوێرەی پێویست سوود لە خۆراک نابینێت و چەوری عەمبار کراو بەکار دێت و بڕێکی زۆر شەکر لەگەڵ میز دەکرێتە دەرەوە و نەخۆشەکە تووشی ووشک بوونەوە دێت لە ئەنجامی هەموو ئەمانە تووشی دابەزینی کێشی لەش دەبێت.

٣- زۆر تینووبوون (Polydipsia) بە هۆی زۆر میز کردن نەخۆش هەست بە تینوو بوون دەکات.

٤- زۆر میزکردن (Polyuria) زۆر میزکردن یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە لەش بەکاری دەهێنێت بۆ ڕزگار بوون لەو برە زۆرەی شەکر لە ناو خوێندا هەیە.

٥- زۆر خواردن (Polyphagia) لەبەر ئەوەی کە نەخۆشەکە خۆراک دەخوات دەبێتە هۆی لە ناکاو زیاد بوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین، هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە زۆر بوو مرۆڤ هەست بە برسی بوون دەکات بۆیە خواردن زۆر دەخوات.

٦- درەنگ برین چاک دەبێتەوە: نەخۆشی شەکرە کار لە سەر موولوولە خوێنەکان و خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەکات بۆیە ئەگەر نەخۆشەکە برینی هەبوو درەنگ چاک دەبێتەوە.

٧- هەوکردن (Infection) بە هۆی کەمی بەرگری لەش نەخۆش زوو زوو تووشی هەوکردن (جا هەوکردنی پێست یان هەوکردنی میزەڕۆ بێت) دێت.

٨- زوو تووڕە بوون و بێزاری و سستی لە بیرکردنەوە.

٩- نەخۆش دەڵێت ناوەناوە چاوم ڕەشکە و پێشکە دەکات.

ب- نیشانەکان کە بە هۆی دەرکەوتنی ماکەکانەوە پەیدا دەبن بۆ نموونە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن شەکرەی هەبوو بێت، وەک: کاردانەوەی شەکرە لە سەر چاو نیشانەی ماکی شەکرەی لە سەر چاو لەگەڵ نیشانەکانی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەبێت.

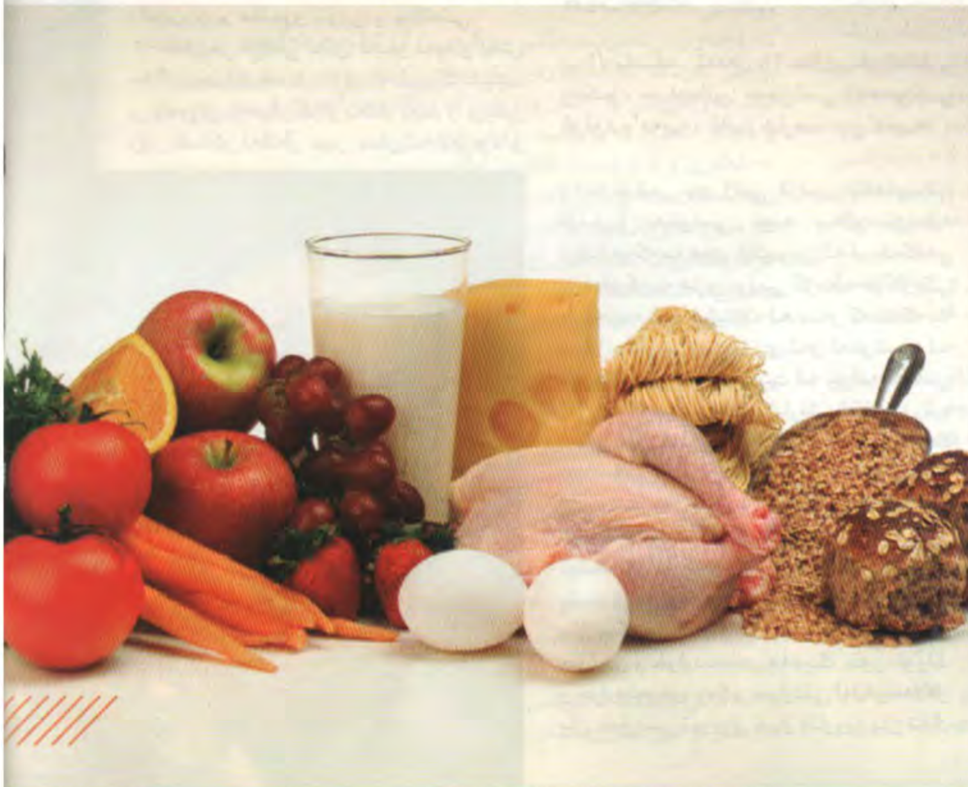
پ١٠/ ناسکە، تەمەن (٢١ ساڵ)، خوێندکاری زانکۆ، سلێمانی: نەخۆشی تەهەیوجی قۆلۆنم هەیە، ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ نەخۆشی وورژانی قۆلۆن (تەهەیوجی قۆلۆن) نەخۆشی نییە بەڵام کۆمەڵە نیشانەیەکە بە هۆی تێکچوون لە فرمانەکانەی ڕیخەڵۆک بە هۆی بوونی کۆمەڵە هۆکارێکی یارمەتیدە ئەو نیشانانە لە سەر کەسەکە بە دیار دەکەوێت. بە زۆری ئەو نەخۆشییە لە ئافرەتان زۆرتر دەبینرێت لە نێوانە تەمەنی (١٥ – ٢٥) ساڵی، لە ناو شارنشینەکان زۆرترە وەکو لای خەڵکی لادێکان. ئەوەی سەرەتا پێویستە بیزانیت، کە: لە پێش هەموو شتێک ئەو ڕاستییەت لە بەردەم چاو بێت کە ئەو نیشانانە هیچ هۆکارێکی خراپیان نییە و هەموو نیشانەکان بە هۆی خراپی باری دەروونی یان پشێوی دەروونی وەکو ڕاڕایی و خەمۆکی یان جگەرەکێشان یان مەی خواردنەوە یان خواردن و خواردنەوەی هەندێک جۆر خۆراک و خواردنەوەی، وەکو: خواردنی لەفەی فەلافل یان خواردنی توور و خیار (ئاروو) یان نۆک و پاقلە یان زۆر خواردنەوەی قاوەوە پەیدا دەبێت. پێش ئەوەش بە یەکێک بووترێت کە: نەخۆشی تێکچوونی فرمانەکانی قۆلۆنی هەیە، دەبێت: پزیشک کەسەکە بە دەست بپشکنێت و گوێ لە هەموو چیرۆکی چۆنیەتی دروست بوونی نیشانەکان لە کەسەکە بگرێت. دواتر: هەندێک پشکنین بۆ نەخۆشەکە بکات، هەتا دڵنیا بێت نەوەک نەخۆشیتر بوو بنە هۆی دروست کردنی نیشانەکانی خراپ کار کردن یان وورژانی قۆلۆن، ئەوانیش وەکو: نەخۆشی هەوکردنی ڕیخەڵۆک بە زەحیری ئەمیبی یان بە مشەخۆری قامچیدار یان بوونی گەدە یان دوانزدە گرێ یان بوونی بەرد لە جۆگەی زەرداو بەتایبەتی لەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵییەوەیە. کە دەرکەوت هیچ یەکێک لەو نەخۆشییانەی نییە، ئەو کات پزیشکەکە بە نەخۆشەکە دەڵێت: کە نەخۆشی وورژانی (تەهیوجی قۆلۆن) قۆلۆنی هەیە. چارەسەرییەکەی زۆر ئاسانە، بەوەی کە نەخۆشەکە تەواو لە نەخۆشییەکەی بگات بەوە نزیکەی نیوەی چارەسەرییەکەی کراوە، دواتر: پزیشک هەندێک ئامۆژگاری دەدات بە نەخۆشەکە بەوەی کە: دوور بکەوێتە لە پشێوی دەروونی و خەم و دڵە ڕاوکێ، هەوڵ بدات هەردەم ئارام و ئاسوودە بێت. وە لە خواردنەوەی مەی و قاوە خۆ بە دوور بگرێت، وە ئەگەر جگەرە کێش بوو هەرچەند زووە واز لە جگەرەکێشان بهێنێت. وەرزش بکە و ئاو زۆر بخواتەوە، هەرچی سەبارەت بە خۆراکە ئەو جۆرە خۆراکانە بخوات کە هیچ نیشانەکانی بۆ دروست ناکات، بە شێوەیەکی گشتیش دوور بکەوێتەوە لە زۆر خواردنی توور و فەلافل و نۆک و پاقلە، هەر چەند لە هەندێک کەس بەتایبەتی ئەوانەی کە نیشانەی سەرەکی وورژانی قۆلۆنەکەیان نارەوانی (قەبزی)یە جاری واهەیە سوود لە خواردنی سەوزەی وەکو توور و خیار (ئاروو) و جەرجیر دەبینین بەڵام ئەو سوود وەرگرتنە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بۆیە هەر کەسە و بە خۆی ئەو خواردنە هەڵ دەبژێرێت کە لێی دەکەوێت و نیشانەکانی لا دەبات. هەتا ئەو هۆکارانەی کە نیشانەکانی وورژانی قۆلۆن بمێنێت نیشانەکان هەر دەمێنێت، هەر چەند هەندێک جار هەر لە خۆیەوە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە دێت و دەڕوات بەڵام هەشە نیشانەکانی بە بەردەوامی دەبێت. ئەگەر دوای تەواو جێبەجێ کردنی هەموو ئەو ڕێنماییانە هیچ چارەسەر نەبوو، ئەو کات پزیشک دەرمان بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت بەڵام دەرمانەکان تەنها بۆ لابردنی نیشانەکانە و بە بنبڕی چارەسەر نییە چونکە نیشانەکان بە هۆی نەخۆشییەوە نییە و کەسەکە هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی نییە. ئەو دەرمانانەش کە پزیشک بۆ نەخۆشەکەی دەنووسێت بۆ مەبەستی ئەوەیە کە نیشانەکانی نەمێنێت و یارمەتی هەرس کردنی خۆراک لە ناو ڕێڕەوی هەرس دەدات بەمەش کەسەکە ئەو نیشانانە و ئاریشەیەی کە هەی بوو نایمێنێت و وەکو ئاسایی خۆی لێدێتەوە.



خۆراکی دروست

لە نیوەی دووەمی سەدەی ڕابردوو زانستی خۆراک وەک لقێکی زانستی پزیشکی سەری هەڵدا. لە هەشتاکانی سەدەی پێشوو گرنگی زۆری پێدرا بەتایبەتی دوای ئەوەی بۆ پزیشکان دەرکەوت کە زۆربەی ئەو نەخۆشییە سەردەمیانەی مرۆڤایەتی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا پێیەوە دەناڵێنێت بە هۆی خۆراکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت. ئەگەر هاتوو گرنگی بە خۆراک بدرێت و بەتایبەتی لە چۆنیەتی و چەندێتی بەکار هێنانی و شێوازی ئامادە کردنی و جۆری و کاردانەوەکانی بزانرێت، ئەوا: دەتوانرێت خۆ بپارێزین لە زۆربەی نەخۆشییەکان. لەشی ئادەمیزاد لە کۆ بوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت و هەر کۆئەندامێک لە کۆ بوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت و ئەندامیش لە کۆ بوونەوەی چەند شانەیەک پێکدێت و شانەش لە کۆ بوونەوەی خانە پێکدێت. خانە بچووکترین یەکەی لەشی ئادەمیزادە بۆ بەجێهێنانی هەموو زیندە کارلێکەکانی ناو خانە مرۆڤ پێویستی بە ووزە هەیە، ئەو ووزەیەش لە ئەنجامی خواردنی خۆراک بە دەست مرۆڤ دەکەوێت. هەموو ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ دەیخوات چ دۆخی شلی یان دۆخی ڕەقی بێت پێویستیان بە هاڕین و هەرس کردن هەیە کە لە ڕێگای کۆئەندامی هەرسەوە دەبێت، دواتر: ئەو خۆراکەی هەرس کراوە لە ڕیخۆڵەوە دەمژرێت و لە ڕێگای خوێن بۆ هەموو خانەکانی لەش دەچێت. خانەش لە ڕێگای مایتۆکۆندریا کە مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لە ناو خانەدا ئەو خۆراکە بەکار دەبات ووزەی پێویستی زیندە کارلێکەکانی لێیەوە دەر دەپەڕێنێت. بەمەش دەردەکەوێت هەر چەند خۆراک بخورێت هەر ئەو بڕە بەکار دەبرێت کە لەش پێویستی پێیەتی، ئەویتریش یان هەرس ناکرێت یان ئەگەر هەرس بکرێت، ئەوا: عەمبار دەکرێت و قەڵەوی دروست دەکات. کاری هیچ پزیشکێک نییە ئەوە بخۆن و ئەوە مەخۆن، هەموو جۆرە خواردنێک بخۆن و لە خواردنی خۆراک بە ئارەزووی مرۆڤ دەبێت. زۆر ڕەفتاری خواردنی خۆراک هەیە کە نادروستە ئەگەر مرۆڤ لە سەر ئەو جۆرە ڕەفتارانە بەردەوام بێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی زیاد دەبێت. هەر مرۆڤێک خواردن بخوات و



Kurdish Dictionary

یەکاوی عارەبان

ڕەحمەتی مامۆستا (زەبیحی) گۆڕەکەی پڕ نوور بێت و جێگای بەهەشت بێت، دەگێڕێتەوە: کاتی خۆی بۆ ووشەیەک تەواو و پڕ بە پێستی ووشەی (شط)ی عەرەبی بێت، بۆ نموونە، دەووترێت: (شط العرب). لە زمانی کوردیدا چ ووشەیەک بە کار ببەین کە پڕ مانا بێت و دەگەڵ ئەو ووشەیە بگونجێت، پرسیارێکی زۆرم کرد و شوێن نەما بە دوای دانەگەڕێم، تەنانەت هەموو نووسەر و ئەدیبە کوردەکانم تێگەیاند بوو کە هەر کەس زانیاری یان بیری بۆ ووشەیەک دەچێت و لەو ووشە عەرەبییە نزیک بێت بۆمی بنێرێت، هەتا لە فەرهەنگی کوردی دای بنێم. ڕۆژ هات و ڕۆژ ڕۆیشت کەس دەنگی نەبوو، خۆم بە کارێک سەردانی یەک لە گووندەکانی نزیک مەهابادم کرد، لەوێ لە ماڵێک داوەت بووم. ئەو کات هۆدەی میوانان و ناندین دەگەڵ یەک نزیک بوون، بە جۆرێک کە ئەگەر لە ناندین هەر قسەیەک بگووترابایە یەکسەر لە هۆدەی دانیشتن گوێ بیست دەبووی. لەبەر ئەوەی منیش بە خۆمانە ئەژمارد کرا بووم، بۆیە ماڵەکە ئەوەندە بە مقەیەتی نەدەجوولانەوە، ئەو ماڵە منداڵێکی چەتوونیان هەبوو، هەر ئەوەندەم زانی چووە ناندین و ڕانەدەوەستا. پیرە دایکەکەی، گوتی: بڕۆ لای هەی بە یەکاوی عارەبان دابچیت. هەرکە گوێم لە قسەی ئەو پیرە ژنە کوردە بوو، یەکسەر غارمدا ناندین و گوتم: ئەری چیت گوت؟ ئەویش لە شەرمی من بڕەک خۆی گنخاند. دواتر، گوتی: چیت لێ بشارمەوە ئەو منداڵە زۆر مزیر و چەتوونە، زۆر پەستی کردم!! بۆیە گوتم: بە یەکاوی عەرەبان دابچیت. گوتی، من پێم گوت: ئەوە بۆ من باشە، ئەوە نزیکەی یەک ساڵە بە دوای ئەو ووشەیە دادەگەڕێم، بەو شێوەیە (شط العرب) لە فەرهەنگی کوردی بەرامبەر بە (یەکاوی عارەبان) دانرا.

له سەر خواردن خەوپۆپە بیباتەوە مانای وایە کە سیستەمی خۆراکی تەواو نییە و دەبێت سەردانی پزیشک بکات. زۆر خۆری و کار نەکردن و تەمبەڵی و زۆر خواردنەوەی شلە گازدارەکان و زیاتر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ووزەی زۆر بە لەش دەبەخشێت مانای ڕۆیشتن بەرەو قەڵەو بوون. هەر کاتێک مرۆڤ قەڵەو بوو هەردوو دەستە براکەی: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرەی میوان دەبێت. ئادەمیزاد دەبێت خۆراکی دەشتەکی بێت، واتە: زیاتر ڕووەکی بێت و ڕێنمایی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دەربارەی خۆراک جێبەجێ بکات، کە دەڵێت: خۆراکی دروست بۆ تاکێکی دروست پێکدێت لە: کاربۆهیدرات (٥٠٪) و پرۆتین (٢٠٪) و چەوری (٣٠٪، بەمەرجێک ٢٠٪ چەوری ڕووەکی و ١٠٪ چەوری گیانەوەری بێت).

• فرمانەکانی خۆراک: مرۆڤ خۆراک دەخوات بۆ سێ مەبەست:

١. سەرچاوەی ووزە: ئەو خۆراکە بە کار دێنێت بۆ وەدەست هێنانی ووزەی پێویست بۆ زیندە کارلێکەکانی ناو لەش، واتە: کردارە زیندەییەکان کە لە ناو خانە ڕوو دەدات و بە هۆیەوە مرۆڤ زیندوو دەبێت.

٢. گەشە کردن: خۆرک ماددەی خاو بۆ گەشە کردن فەراهەم دەکات، هەروەها ماددەی پێویست بۆ نوێ کردنەوەی ئەو خانە و شانانەی کە لە ناو دەچن دابین دەکات. ٣. کارلێکەکان: هەندێک لە پێکهاتەکانی خۆراک زۆر پێویستە بۆ ڕێکخستنی زیندە کارلێکەکان.

•پێکهاتەکانیخۆراک:

لەشی مرۆڤ بۆ بەجێهێنانی گشت فەرمان و زیندە چالاکییەکان پێویستی بە خۆراک هەیە، خۆراکیش لە یەک ماددە پێک نایەت!! بەڵکو لە جۆرەها خۆراکە ماددە پێکدێت کە (کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین و ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکان و ئاو) دەگرێتەوە:

١- کاربۆهیدراتەکان: بریتین لە بەشە گرنگەکانی خۆراکی مرۆڤ، کە ووزە دەبەخشێ لە شەوبا لەم ڕەگەزانە، پێکدێت: (کاربۆن، هایدرۆجین، ئۆکسجین) ڕێژەی هایدرۆجین و ئۆکسجین تیایاندا وەک ڕێژەیانە لە ئاودا. کاربۆهیدراتەکان لە بەرهەمەکانی ڕووەکن و چەند جۆرێکن:

أ-شەکرەکان:

١- شەکرە سادەکان: ئەمیش سادەن و تام شیرین و لە ئاودا دەتوێنەوە، وەک: شەکری تری و شەکری میوە، ئەمانەش تاک شەکرەن.

٢- بە یەکگرتنی دوو گەرد لە تاکە شەکرە، شەکرە دووانیەکان پێکدێن، وەک: شەکری قامیش و شەکری شیر.

ب- نیشاستە: لە یەکگرتنی ژمارەیەکی زۆری گەردی شەکرییەکان یان دوانییەکان پێکدێت و ماددەیەکی گەرد ئاڵۆزی لە ئاودا نەتواوەیان لێ پێکدێت، پێیدەڵێن: نیشاستەکان، ئەو نیشاستەیە لە دانەوێڵە و پەتاتە و پاقلەمەنیدا هەیە و مرۆڤ دەتوانێت بۆ خۆراک بەکاریان بهێنێت.

ت- سلیلۆز: کاربۆهیدراتێکە لە یەکگرتنی سەدان گەردی شەکرییەکان پێک هاتووە و ماددەیەکی ئاڵۆزە، کە هەرس ناکرێت بەڵکو هەر یارمەتی ڕادانی پاشەڕۆ دەدات بۆ ڕیخەڵۆکە ئەستوورە و نارەوانی (قەبزی) نایەڵێ.

٢- چەورییەکان: خۆراکە ماددەی پێویستن بۆ لەش لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکدێت و بە ڕێژەیەکی جیاواز لەو ڕێژەیەی لە کاربۆهیدراتدا هەیە، وە بە چاوگی سەرەکی ووزەش دادەنرێت چونکە ئەو گەرمۆکانەی لێیان پەیدا دەبێت لە هی کاربۆهیدرات زۆرترە. ئەوەش کە لە پێویستی لەش زیاتر بێت لە چەورییە شانەکان هەڵدەگیرێت و عەمبار دەکرێ، ئەمەش بۆ پاراستنی گەرمی لەش بە سوودە، هەروەها بە چاوگێکی گرنگی ڤیتامین (D) دادەنرێت کاتێک لەش دەدرێتە بەر تیشکی خۆر. سەرچاوە چەورییەکانیش دوو جۆرن:

أ. ڕووەکی، وەک: زەیتون و بادەم و ....هتد.

ب. گیانەوەرە چەورییەکان: کە لە گۆشتی گیانەوەر و شیر و بەرهەمەکانی و هێلکەدا هەن.

٣- پرۆتینەکان: خۆراکە ماددەی ئاڵۆزن، لە کاربۆن و نایترۆجین و ئۆکسجین پێکدێت، دەشێت کە مێکش لە گۆگرد و فۆسفۆڕ و ئاسن و یۆد و مس و کالسیۆمشیان تێدا بێت. پرۆتین لە جۆرەها گۆشت و هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی و پاقلەمەنی، وەک: نیسک و نۆک و پاقلەدا هەیە. هەروەها لە هەندێک میوەشدا هەیە، مرۆڤی ئاسایی لە (٧٠ گم) بۆ (١٠٠گم) پرۆتینی لە ڕۆژێکدا پێویستە، ئەمانەش کە تووشی ئەم نەخۆشینیە درێژ خایانانە دەبن کە لاوازی لە دواییە پێویستیان بە پرۆتینی زۆرترە،



گرنگییەکی سەرەکی هەیە لە دروست کردنی خانەکانی لەشدا.

٤- ڤیتامینەکان: ئاوێتەی ئاڵۆزن، بڕی کەمیان لە هەمە جۆری خۆراکدا هەن و مرۆڤیش پێویستی بە بڕی کەمیان هەیە بۆ بە جێهێنانی ئەو فەرمانە گرنگانەی یاریدەی کردارە زیندەگییەکانی خانەکانی لەش دەدەن جیاوازی هەیە لە نێوانیاندا: هەیانە لە ئاودا دەتوێنەوە، هەیانە لە چەوریدا دەتوێنەوە. زۆربەیان لە پلەی گەرمی لە ناو دەچن و هەندێکشیان لە لەشدا کۆ دەکرێنەوە و بەشەکەی دیکەشیان ئەوەی لە پێویستی لەش زیاتر بێت دەکرێتە دەرەوە.

٥- خوێیە کانزاییەکان: خۆراکە جۆر بە جۆرەکان بڕی دیاریکراو لە ڕەگەزە کانزاییە جیاوازەکانیان تێدایە و لەش بە بڕی کەم پێویستیەتی و لە خۆراکدا دەیخوات، لە گرنگترین ڕەگەزەکانیش: سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کالسیۆم.....هتد.

٦- ئاو: ئاو پێویستە بۆ ژیان و ڕێژەی لە لەشدا (٪ ٦٠)ی کێشی لەشە، ئاو لە پێکهاتنی خانەکانی لەش و دەرەوەیاندا و لە خوێنیشدا هەیە و مرۆڤ بەردەوام ڕاستەوخۆ یان لە شلەکانی دیکەدا یان لەگەڵ خواردەمەنی دیکەدا دەستی دەکەوێت. ئاو لە سووڕێکی ڕێک و پێکی نەگۆڕدایە لە لەشدا، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی (WHO) بڕی خۆراکی ڕۆژانەی تاکی بە (کاربۆهیدرات ٪٥٠)، وە (پرۆتین ٪٢٠)، وە (چەوری ٪٣٠) کە نزیکەی (٪٢٠) چەوری ڕووەکی و ٪١٠)) چەوری گیانەوەریی دیاری کردووە.

ڕێکخستنی جەمەکان ڕۆڵی هەیە لە دابەزینی کێشی لەش

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ دەریخست: کە هەر چەندە زۆربەی پلانەکانی دابەزاندنی کێشی لەش بە هۆی هەڵسەنگاندنی پەیوەندی نێوانی چەند ووزە وەردەگیرێت و چەند بەکار دەبرێت، دەگەڵ ئەوانە هۆکارێکیتری کاریگەر هەیە ئەویش کاتی جەمەکانە. بەوەی نەک چەند و بڕی جەمەکان بەڵکو کاتی جەمەکانیش دەوری دەبێت لە دابەزاندنی کێشی لەش، بە جۆرێک ئەوانەی کە دەیانەوێت کێشی لەش دابەزێنن دەبێت کاتی جەمەکانیشیان ڕێک بخەن. ئەو لێکۆڵینەوەیە سەلماندی کە ئەوانەی درەنگ نان دەخۆن، خۆراکیان کەمتر هەرس دەبێت بە جۆرێک کەمتر قووتاریان دەبێت لە کێشە زیادەکەی لەشیان، هور بۆیە پێویستە ئەوانە زوو لە کاتی جەمەکان خواردنی خۆیان بخۆن و کاتی جەمە سەرەکییەکانی ڕێک بخرێت، چونکە کاتی جەمە سەرەکییەکان زۆر گرنگە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەر (٤٢٠) کەس کرا، کە کێشی لەشیان زیاد بوو. خرانە سەر بەرنامەیەکی تۆکمە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش لە ماوەی بیست حەفتە و بە تێبینی کردنی دەوری کاتی جەمەکان لە سەر دابەزاندنی کێشی لەش، ئەو ژمارەیە کران بە دوو گرووپەوە. وە جەمی نیوەڕۆ وەکو جەمی سەرەکی سەیر کرا، کە تیایدا نزیکەی (٤٠٪)ی ئەو ووزەیەی لە ڕۆژێکدا پێویستە لەو جەمەوە دێت!! بە جۆرێک کۆمەڵێکیان جەمی خواردنیان زوو دەخوارد، وە کۆمەڵەکەیتریان جەمەکەیان درەنگتر دەخوارد. گرووپێکیان خواردنیان پێش کاتژمێری سێی ئێوارە خوارد و ئەوانیتر دوای سێی ئێوارە خوارد، دەرچوو: ئەوانەی کە دوای سێی ئێوارە خواردنیان خواردووە کەمتر کێشی لەشیان دابەزیووە و

> نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی (زیاد یان کز بوونی) پەیوەندی ڕاستەوخۆیان دەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵ هەیە.

زۆر بە هێواشی کێشی لەشیان دادەبەزێت، هەروەها کاری هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە ناو لەشیان هێواشترە و ئەوەش هۆکارێکە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە. هەرچی کاتی جەمەکانیترە، هەندەی جەمە سەرەکییەکە گرنگ نەبوو لە دابەزینی کێشی لەش، وە ئەوانەی کە جەمی سەرەکی دوادەخەن لە جەمەکانیتر کەمتر خواردن دەخۆن تەنانەت هەندێکیان دەتوانن جەمی بەیانی هەر نەخۆن. هەر ئەو زانایانە هۆکارەکانیتر کە دەور دەبینن لە دابەزاندنی کێشی لەشیان لەبەر چاو گرت بوو، وەکو: چەند ووزەی ڕۆژانە دەست دەکەوێت (بڕی خۆراک) و جوولە و هۆرمۆنەکانی ئارەزووی خواردن و کاتی خەوتنیان لەبەر چاو گرت بوو، وە زاناکان هیچ جیاوازیان لەو هۆکارانە لە نێوان هەردوو کۆمەڵە بەدی نەکرد بوو، وە لە هەردوو کۆمەڵە ئەو هۆکارە ناسراوانە وەکو یەک بوون. ئەمەش ئەوە دەردەخات: کە هۆکاری کاتی جەمەکان هۆکارێکی سەربەخۆ و زۆر گرنگە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، وە هیچ پەیوەندی بەو هۆکارانەیتر نییە.

قەڵەوی هۆکارە بۆ تووش بوون بە کەمی ڤیتامین (د)

قەڵەوی هۆکار دەبێت بۆ کەم بوونی ئاستی ڤیتامین (د) لە ناو لەشی مرۆڤ، ئەمەش لە دیراسەیەکی نوێ لەم دواییەدا دەرکەوت کە لە سەر زیاتر لە (٤٥٠٠٠) کەس کرا بوو، وە چاودێری بۆهێلی بۆماوەییان کرا بوو، کە ئەو دیراسەیە کۆکراوەی بیست و یەک هەزار دیراسەی جیاواز بوو. بە هۆیەوە توانرا، ئەوە بسەلمێنرێت: کە زیاد بوونی (١٠٪)ی بارستەی لەش (BMI) کە نیشانەی ڕێژەی چەورییەکانە لە لەش، دەبێتە هۆی کەم بوونی ئاستی ڤیتامین (د) بە (٤٪). لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی قەڵەون و بارستەی لەشیان زیادە بڕی چەوری لەشیان زۆرە و ڤیتامین (د) شوێنی عەمبار کردنی لە ناو شانە چەورییەکانە، هەر بۆیە لەو کەسانە کە بارسەی لەشیان



لە سی زیاد دەکات (قەڵەون)، بۆیە لەوانەیە ئەو کەسانە تووشی کەمی ڤیتامین (د) ببن. ئەو زانایانە لە زانکۆی لەندەن ئەوەیان ڕوون کردەوە: کە دەبێت گرنگی بە چاودێری و چارەسەر کردنی کەمی ڤیتامین (د) لەو کەسانە بدرێت کە قەڵەون. ئاستی ئاسایی ڤیتامین (د) لە ناو لەش بریتییە لە (٥٠ نانۆ مۆل/ لیتر)، وە هەر کاتێک ئەو ئاستە دابەزی بۆ (٣٠ نانۆ مۆل/ لیتر) لەوانەیە ببێتە هۆی شاش بوونی ئێسقانەکان، وە ئەگەر بە شێوەی درێژ خایەن بوو لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی ئێسکە نەرمە لە منداڵان، وە شاش بوونی ئێسقانەکان لە گەوران. قەڵەوی زۆر هۆکاری هەیە، لەوانە: بۆماوەیی و سروشتی سیستەمی خۆراک و دەوروبەر، هەر بۆیە وەرزش کردن ڕۆڵی دەبێت لە کەم کردنەوەی قەڵەوی و کەم بوونی ئاستی ڤیتامین (د).

نووستن لەبەر دەم شاشەی تەلەفزیۆن خەمۆکی دروست دەکات

دیراسەیەکی نوێ، ئەوەی ڕوون کردەوە: کە نووستن لە بەردەم شاشەی تەلەفزیۆن یان کۆمپیوتەر ئەگەری تووش بوون بە خەمۆکی زیاد دەکات، ئەمەش بە هۆی ڕۆناک بوونی هۆدەی نووستن. زاناکان تاقیکردنەوەکیان بە سەر کۆمەڵێک مشکی تاقیکردنەوە کرد، کۆمەڵەی یەکەم تیشکی ئاسایی و شەوی تاریکیان هەبوو، ئەوانیتر تیشکێکی ڕۆناککەری وەکو تیشکی ڕۆشنایی شارەکان یان ئەو ڕۆناکییەی کە لە کاتی تاریکی لە شاشەی تەلەفزیۆن یان کۆمپیوتەرەوە دەردەچێت. دوای چوار حەفتە لەو

تاقیکردنەوەیە، دەرکەوت: ئەو کۆمەڵەیەی کە نیمچە ڕۆشنایی هەبووە نیشانەی خەمۆکیان لە سەر دیارکەوتووە، بەوەی: (کە ئاو و شەکریان نەخواردووە). زانایان هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کە مێشک لە شەودا جۆرە هۆڕمۆنێک دەردەدات، کە پێیدەووترێت: هۆڕمۆنی میلاتۆنین. ئەو هۆڕمۆنە یارمەتی چالاک بوونی کاری دەمارە خانەکان دەدات، بەتایبەتی لە ناوچەی ژێر مێشکە ڕژێن کە بەر پرسیارە لە دڵخۆشی مرۆڤ، واتا: دژی تووش بوونە بە خەمۆکی. هەر لەبەر ئەوەیە کە پزیشکان خەڵکی ئامۆژگاری دەکەن، کە لە هۆدەی تاریک بخەون، واتا: لە شەودا تاریک بێت و هەوا گۆڕکێی چاک بێت، هەتا دوور بێت لە تووش بوون بە خەمۆکی.

شورنقەی (لیکسیناتید) بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە ڕەزامەندی لەسەر درا لە ئەورووپا



کۆمپانیەکی دەرمان کە شورنقەی (لیکسیناتید) بەرهەم دەهێنێت، ڕەزامەندی وولاتانی ئەورووپی وەر گرت بۆ فرۆشتن و بە کار هێنانی ئەو شورنقەیە وەکو چارەسەر بۆ جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە بەتایبەتی لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەکەیان کۆنترۆل ناکرێت. ئەو شورنقەیە ڕۆژانە بە یەک جەم دەدرێت و دەتوانرێت دەگەڵ شورنقەی ئەنسۆلین بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە بدرێت و ئاستی ڕێژەی شەکری لە ناو خوێن پێ کۆنترۆل بکرێت. ئەو شورنقەیە لە تاقیکردنەوەکان سەرکەوتنێکی زۆری بە دەست هێنا، بەوەی کە ئاستی ڕێژەی شەکری لە ناو خوێن کۆنترۆل کرد و بووە هۆی دابەزینی کێشی لەش، ئەمەش لە پانزدە تاقیکردنەوەکە بە دەست هات کە لە سەر زیاتر لە (٥٠٠٠) کەس کرا کە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمیان هەبوو. ڕەزامەندی لەسەر بە کار هێنانی ئەو شورنقەیە (لیکسیناتید) لە بیست و حەوت وولاتی ئەورووپا و ئایسلەندا و نەرویج بە کار بێت، وە لەوانەیە لە وولاتانیتریش ڕەزامەندی لەسەر بدرێت.

شیر پێدانی سروشتی بەرگری منداڵ زیاد دەکات

شیردانی دایک بە کۆرپەکەی بەرگری لەشی بەهێز دەکات، تەنانەت ئەو منداڵانەی کە ناکامن ئەگەر دایکیان شیری خۆیان بداتی ماوەی مانەوەیان لە بەشی منداڵە ناکامەکان کەم دەبێتەوە، وە هەر (١٠ مل) لە هەر (کگم)ی لەشی کۆرپەکە شیری دایکەکە لە یەکەم یەک مانگی دوای لە دایک بوونی کۆرپەکە ئەگەری تووش بوون بە هەوکردنەکان بەڕێژەی (٢٠٪) لە ئایندە کەم دەکاتەوە، وە هەروەها شیر پێدانی سروشتی ئەگەری تێچوونی مانەوەی کۆرپەکە لە یەکەی منداڵە ناکامەکان بە بڕی (٢٠٠٠٠ دۆلار) کەم دەکاتەوە. ئەو دیراسەیە لە سەر کاردانەوەی شیر پێدانی سروشتی لە سەر بەرگری منداڵان و کەم کردنەوەی بڕی تێچوونەکان کرا، وە بینرا تەنها (١٣٪) لە (١٧٥) منداڵ تووشی هەوکردن بە بەکتریاکان بوون. ئەوەی پێویستە باس بکرێت، ئەوەیە: کە ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا منداڵی ناکامن و کێشی لەشیان کەمە وە ڕێژەیان (٢٢٪)یە، وە لەگەڵ ئەوەی ناکامیەکانیان ئەگەری خراپ بوون دەماری و نارێکی لێدەکەوێتەوە، زۆربەی کات تووشی تووشبوون بە هەوکردنەکان دێن بە ڕێژەیەکی زیاتر لە منداڵانیتر وە دەبێتە هۆی نواندنیان لە یەکەی منداڵە ناکامەکان و زۆرتر لەو بەشە دەمێننەوە و بڕی زۆریان لە دارایی وولات بۆ تەرخان دەکرێت. شیر پێدانی سروشتی بەرگری ئەو منداڵانە زیاد دەکات، وە لە نەخۆش کەوتن بە دووریان دەکات، لە هەمان کاتدا تێچوونیان کەم دەکاتەوە.

مەکری ژنان

د.فەیسەڵ بلباس
پسپۆڕی تاواناسی
یەکەی پزیشکی دادوەری، نەخۆشخانەی
ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

ژنێکی لادێیی دەچێتە لای زانایەک کە وا دەزانی سیحربازە، بۆیە داوای لێدەکات سیحرێکی بۆ بکات بۆ ئەوەی مێردەکەی ئەوەندەی خۆش بوێ کە چاوی نەچێتە هیچ ژنێکی دیکە لەو دنیایەدا. کابراش لەبەر ئەوەی زانا و پەروەردەکارێک دەبێ، پێی دەڵێ: تۆ داوای شتێک دەکەی کە ئەوەندە ئاسان نییە. شتێکی زۆر گەورەت داوا کردووە ئایا ئامادەی خەرجی و تێچوونەکانی بگریتە ئەستۆ..؟

ژنە دەڵێ: بەڵێ ئامادەم.

پێی دەڵێ: ئەوە تەنیا ئەو کاتە دەکرێ کە تاڵە موویێک لە ملی شێرێک بکەیەوە و بۆمی بێنی..!

ژنە دەڵێ: شێر..؟

کابرا دەڵێ: بەڵێ هی شێر.

ژنە دەڵێ: ئەوجا چۆن دەتوانم ئەمە بکەم، خۆت دەزانی شێر گیانداریکی دڕندەیە و دوور نییە بمکوژێ. هیچ ڕێگایەکی ئاسانتر و بێ ترستر نییە..؟

پێی دەڵێ: ناکرێ بەبێ ئەوە تۆ داوای ئەو خۆشەویستیەی مێردەکەت بکەی. ئەگەر بیری لێ بکەیەوە ئەوا ڕێگەیەکی گونجاو هەر دەدۆزیەوە بۆ گەیشتن بەو ئامانجەت.

ژنە دەڕوات و هەر خەریکی بیرکردنەوە دەبێ کە چۆن بتوانێ تاڵە موومکە بە دەست بێنێ. ڕاوێژ بەو کەسانە دەکات کە متمانەی پێیانە و ئەوانیش پێی دەڵێن: شێر تەنیا ئەو کاتە دڕندەیی دەردەکەوێ کە برسی دەبێ، بۆیە دەبێ پێشتر تێری بکەی تا لە دڕندەییەکەی خۆت بپارێزی.

ژنە بە ئامۆژگاریەکانیان دەکات و دەچێتە دارستانێکی نزیک و دەست دەکاتە فڕێدانی پارچە گۆشتان بۆ شێرەکە و لێی دوور دەکەوێتەوە.. لەسەر ئەو کارەی بەردەوام دەبێ تا شێرەکە لێی ڕادێ و ئەویش وورده وورده لێی نزیک دەبێتەوە، تا ڕۆژێک وای لێدێت شێرەکە لە تەنیشتیەوە ڕادەکشێت و لە خۆشەویستیی ژنەکە دڵنیا دەبێ..

ژنەش دەستی دەخاتە سەر سەری شێرەکە و بە نەرمی دەست بە موومکانی سەر و ملی دادێنێ. لەو کاتەی کە شێر زۆر ئەوەی پێ خۆش دەبێ و خۆی لەبن دەستی دەخەوێنێ، بۆ ژنە ئاسان دەبێ کە زۆر بە هێمنی تاڵە موویێکی لێ کاتەوە، ئەوجا بە غاردان دەچێتەوە لای زانایەکە کە بە سیحرباز ناسیووە و تاڵە موومکەی دەداتێ و زۆر دڵی خۆشە بەوەی کە ئیدی دەبێتە فریشتەی سەر دڵی مێردەکەی و تا دنیا ماوە کابرای مێردی چاوی ناچێتە ژنێکی دیکە..!

کە کابرای زانا چاوی بە تاڵە موومکە دەکەوێ، لێی دەپرسێ: چیت کرد تا توانیت ئەو تاڵە مووە لەو شێرە بکەیەوە..؟ ژنە بۆ کابرا ڕوون دەکاتەوە کە چۆن شێرەکەی پێشتر کەوی کردووە و چۆن چۆتە ناو دڵی لە ڕێگەی تێر کردنی زگی و پاشان هەر بەردەوام بووە و ئارامی گرتووە تا کاتی ئەوە هاتووە بە ئاسانی و بەبێ ترس تاڵە موویێکی لێ بکاتەوە. ئەو کاتە کابرای زانا و دانا پێی دەڵێ: ئەی بەندەی خودا.. خۆ مێردەکەت لەو شێرە دڕندەتر نییە. ئەوەی لەگەڵ ئەو شێرەت کردووە لەگەڵ مێردەکەشتی بکە و بزانە لەکوێوە دەچیتە ناو دڵیەوە و تێری بکە، ئەو کاتە دەبێتە ئەڵقەی دەستی خۆت. بڕۆ پلانێکی ئەوها بۆ مێردەکەشت دانێ و ئارام بگرە تا ئەنجامەکەی دەدۆزیەوە.

Dr. Sami Salman, FRCP, MRCP, DMR, CES, M.B.Ch.B
Chairman of Education Committee of Asia Pacific League of Rheumatology Associations (APLAR)
Professor of Medicine & Rheumatology
Medical City teaching Hospital
Medical College
University of Baghdad

گرێی خەواجە .. گرێی جێگری خەواجە
(بێگانە بە باشتر زانین)

پرۆفیسۆر د. سامی سەلمان

کاتی خۆی کە پزیشکی نیشتەجێی دێرین بووم لە سەنتەری چارەسەری سروشتی و نەخۆشییەکانی جومگەکان لە وەزیریە لە بەغدا، بە تەواوی لە نێوان ساڵەکانی (١٩٧٦ز – ١٩٧٨ز) بوو. لە ناوەڕاستی ساڵی (١٩٧٨ز) بوو، کە بەڕێوەبەری سەنتەرەکە داوای لێکردم کە یاوەری (د. کراهام نیوز) بکەم کە مامۆستا (واتە: پرۆفیسۆر) و پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جومگەکان بوو لە بەریتانیا هات بوو، زۆر بە ناو و دەنگ بوو. هەتا یەک لە نەخۆشییەکانی جومگە بە ناوی ئەوانەوە ناونرا بوو، ئەو کات گرێ بەستێکی بە پارەیەکی زۆری دەگەل ئیمزا کرا بوو بۆ ماوەی یەک مانگ بۆ ئەوەی بێت لە نەخۆشخانەی ئیبن سینا نەخۆش ببینێت. هەتا تەلەفزیۆنی عێراقیش هەندەی ڕێکلام بۆ کرد بوو، هەر ناوبرەو ڕێکلامی دادەبەزاند کە هاوولاتیان سەردانی نەخۆشخانەی ئیبن سینا بکەن، ئەوانەی نەخۆشی جومگەکانیان هەیە هەتا ئەو پرۆفیسۆرە بەریتانییە بیان بینێت!! ئەو دکتۆرە بەریتانیاییە (د.هیوز) داوای لێدەکردم هەموو قسەکانی نەخۆشەکەی بۆ وەرگێڕم (تەرجەمە)ی بکەم و نەخۆشەکە چ نیشانەیەکی هەیە و دواتر داوای لێدەکردم نەخۆشەکە بپشکنم (فەحس) بکەم، بێئەوەی بە خۆی دەستیان بداتێ هەموو نەخۆشەکان من فەحسم دەکردن (دواتر زانیم کە خشمی لە بەڕێوەبەری نەخۆشخانەکە هەڵگرت بوو، چونکە بەڕێوەبەری نەخۆشخانە پاسپۆرتەکەی لای خۆی گل دابۆوە بە بیانووی ئەوەی لای نووسینگەی نیشتەجێ مۆری دەکاتن؟! بەلام لە خەزێنەکەی هەڵی گرت بوو، هەتا لە بەغدا مایەوە نەیدایەوە (مەگەر ئەمە بۆ ڕێوشوێنی ئەمنی) بوو بێت. کەچی پرۆفیسۆر هیوز زۆر پێی ناخۆش بوو، زۆر قەلەق و ڕاڕا دەردەکەوت هەروەکو ئەوەی دەبەندی دابێت، وای هەست دەکرد کە ئازادیت لێ سەندووە ناتوانێت بە هەوەسی خۆی بێت و بڕوات و هەر وەختە ویستی بڕۆتەوە، ئەمەش کاردانەوەی لە سەر ڕەفتارەکانی هەبوو لەگەل نەخۆشەکان، ئەوە بە مەزەندەی من وابوو). بە جۆرێک هیچ خۆی لەگووره نەدەبرد داوای لە من دەکرد نەخۆشەکە فەحس بکەم، دواتر دەیگووت بیرت بۆچی دەچێت؟ (واتە: تەشخیسی نەخۆشییەکشی بە من دەکرد) و هەموو کاتیش دەگەل من هاوڕا بوو، لە هەمووان نەخۆشییەکە ئاسان بوو دیاری کردنی زۆر ئاسان بوو، بۆ نموونە: سەوەفانی جومگەیان هەبوو بە هۆی قەڵەوی یان بە تەمەن داچوون یان پشت ئێشەیان هەبوو یان ژانیان لە مل هەبوو و سکووردیان دەئێشا. ئەو کات دەیگووت: چ چارەسەرێک لە بەغدا بۆ ئەو نەخۆشییە هەیە، منیش دەمگووت: ئەوە هەیە، دەیگووت: دە بۆی بنووسە! ئیشی ئەو هەر هەندە بە بزەیەک وەرەقەکەی وەردەگرت و دەیدایە نەخۆشەکە، نەخۆشەکە وای تەماشای (هیوزی) دەکرد وەکو ئەوەی کەسێکی پیرۆز بێت؟! بە زمانی خەلکی بەغدایێ، پێیان دەگۆت: (أروح فدوه ... لعيونك الزركه!!) بەقوربانت بم، دەبەر ئەو چاوە شینانەت بمرم!!؟ بێئەوەی هیچ حیسابێک بۆ من بکات، نەخۆشەکە لە خۆی نەدەپرسی کە من فەحصم کردووە و من پرسیارم لێیکردووە و هەر من دەرمانم بۆی نووسیووە؟! مادام ئەو چاو شینە لە هۆدەکەی بووە، مانای ئەوەیە تەواوە و هەموو شتی بۆ کردووە، نەخۆشەکە لە ڕاستە مندا کۆرە ببوو، منی هەر نەدەدیت و ئەوەی لەوێ لەو هۆدەیە وجودی هەبوو، ئەو دکتۆرە ئینگلیزە بوو، منیش ببوومە ماددەیەکی ڕەق و تەق وەکو ئەوەی گیانەوەرێکی نەبینراو بم!!! یان دێوەزمەیەک بم، چونکە هەموو بەس ئەو دکتۆرە بەریتانییەیان دەبینی و ڕاستیەکەیان نەدەبینی.

• چیرۆکی دووەم:

دوای خراپ بوونی باری ئەمنی و هێمنی لە ساڵی (٢٠٠٦ز) کە بووە هۆی ئەوەی کە دەستی تیرۆر بۆ زۆر لە برادەرە مامۆستا و پزیشکەکان درێژ کرا و چەندانێکیان شەهید کردن، من عێراقم جێهێشت و گرێبەستێکی کارکردنم لە وولاتی سەڵتەنەتی عەممان (سلگنە عمان) بۆ ماوەی پێنج ساڵ لەوێ کار بکەم وەکو مامۆستای پزیشکی هەناوی لە (کۆلێژی عەممانی پزیشکی). هەر کە لەو کۆلێژە دەستم بەکار کرد، دەگەل مامۆستایەکی ئەمریکی کە لە هەمان لقی پزیشکی (هەناو) کاری دەکرد ئاشناییم پەیدا کرد ناوی (ڕایمۆند سیمکۆ) بوو.. کابرایەکی کەرەگەت بوو، دوو چاوەکانی شین بوون.. بەلام مامۆستایەکی هەتا بڵێیت خراپ بوو، هیچی نەدەزانی و خوێندکارەکان هیچی لێوە فێر نەدەبوون!؟ هیچ خیبرەیەکی نەبوو، تەنیا خیبرە هەیبوو ئەوە بوو کە کاتی خۆی لەسەر نەخۆشییە گوازراوەکان لە (پاکستان) کاری کرد بوو، دەنا هیچ خیبرەیەکی لە دەرس و وانە ووتنەوە نەبوو هەتا دەرسی





عەمەلیشی نەدەتوانی بریتەوە!! هیچ توانای ئەوەی نەبوو کە قوتابییەکان جلەو کێشی دەرسەکە بکات بۆ ئەوەی گوێی بۆ ڕادێرن و لێی تێبگەن. زۆر جار دەمدیت لە زۆر دەرسی عەمەلی نەدەچوو و خۆی بزر دەکرد و پاشەکشەی دەکرد، دوایی خۆی لە خوێندکارەکان گرژ دەکرد و دەیگوت: بۆ بە بیرمتان نەهێناوە کە دەرستتان هەیە؟!! هەر چەند ئەو بە خۆی هەموو خشتەی دەرسەکانی دادەنا و سەعاتەکانی خوێندنی بە سوودی خۆی دادەنا. لەو کاتانەدا بەشداری هەموو کۆنگرە و سیمینارەکانی خوێندنی پزیشکی بەردەوامم دەکرد کە لە هۆڵی وانە ووتنەوەی نەخۆشخانە فێرکارییەکەی کۆلێژەکەمان دەووتراوە، لە ڕاستیدا ئەوانەی ئەوێ هەموو ڕێز و خۆشەویستی و حورمەتێکیان دەگرتم هەر نەبێتەوە! منیش کرد بووم بە خوو ئامادەی هەموو دەرس و موحازەرەکانی ئەو خوێندنە پزیشکییە بەردەوامە دەبووم. هەستم دەکرد کە زۆر لە پێویست ڕێزیان لێدەنام، خۆم وام لێکدا بۆوە کە ئەمە بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە: یەک لەبەر ئەوەی من لەقەبەکەم (پرۆفیسۆر)ە واتە مامۆستام لە پزیشکی هەناوی و دوو لەبەر ئەوەی من لە (عێراق)ەوە هاتووم، کە خەڵکی ئەوێ بۆ وولاتی عێراق و زانایانی عێراق ڕێز و خۆشەویستی زۆریان هەیە. هەر چەند ئەو پزیشکە ئەمریکییە بهات بووایە، هەستم دەکرد ڕێزیان کەمتر دەبۆوە و بە شێوەیەکی کەمتر ڕێزیان لێدەنام؟! ئەو ڕووە خۆشە نەدەما کاتێک (ڕایمۆند سیمکۆ) بە خۆی و بەو باڵایە و بەو پرچە زەردە و دوو چاوە شینە بهاتیە (هەر چەند زۆر کەم دەهاتە، ئەو جۆرە سیمنار و وانانە) هەستم بە ساردییەک دەکرد بەڵام هەر جارێک هەردووکمان بەیەکەوە بهاتینایە ئەو جۆرە وانە یان بڕۆیشت باینەوە منیان هەر نەدەدیت و وەکو ئەوەی هەر مرۆڤ نەبم. هەموو چاوەکان سەیری (دکتۆر ڕای)یان دەکرد، کە بۆ ناز و کورت کردنەوە وایان پێدەووت، ئەو فەرمانبەر سەلامی لێدەکرد. ئەویتر دەهات تەوقە (دۆقەی) دەگەڵ دەکرد، یەکێکیتر پرسیارێکی لێدەکرد، ئەو کاتی بۆم دەرکەوت کە (گرێی خەواجە) لە زیهن و بیری ئەو برا عارەبانە مانای چییە!! هەموو گرنگیەکان بەو پزیشکە دەدرا، مادام سەر ڕەش نییە و لە وولاتانی غەربەوە هاتووە هەر چەند لەو جۆرانە بێت کە خراپن، دەبێت لە سەرووی ئێمەوە بێت و لەمە باشتر بێت؟!! هەتا لە کۆلێژەکەش ئێمە ئەو بەخشین و مافانەی کە دەمان درایی زۆربەی بە هۆی ئەو برادەرە ئەمریکییە بوو، (داوا کردنی ئەو، ئەمر بوو!!) لە لای ئەوانەی کە بەر پرسیاری کۆلێژەکە بوون. جار جاریش هەندەک دکتۆری ئەمریکیتر دەهاتن بۆ کۆلێژەکە بۆ گووتنەوەی چەند وانەیەک بۆ ماوەی یەک مانگ (بە زۆریش لەو کاتانەی پشوویان هەبوو دەهاتن). کۆلێژ پلیتی تەیارەی خۆی و خێزانەکەی دەبڕی و ئۆتۆمۆبێلێکی دوا مۆدێلی دەقەبەر دەکرد و خانوویەکی تەواو ئامادە کراوی دەدایی بۆ حەوانەوەی. بۆ ئەو ماوەیە بڕێکی چاک و زۆری لە پارەی بۆ دادەنرا لە بری ئەو مانگە، زۆر لەو ئەمریکیانەم دەدیت ماوەی دوو حەفتە زۆر بە سەختی و بە چڕی موحازەریان دەدا بە تەڵەبەکان، کە زۆربەیان هیچیان لێ تێنەدەگەیشتن لەبەر ئەوەی یان لە دەرەوەی مەنهەجی خوێندن بوو یان لە ئاستی زیرەکیان زیاتر بوو، ئەو دوو حەفتەیتر دەماوە کاکی ئەمریکی بۆ گەشت و گەڕانی تەرخان دەکرد.

• چیرۆکێکیتر:

لە ساڵی (٢٠١٠ز) لە بەغدا لە کۆنگرەیەکی پزیشکی کە لە یەک لە هۆتێلەکانی بەغدا بەسترا لە سەڵتەنەتی عەممانەوە گەڕامەوە بەغدا، کە لەو کۆنگرەیە موحازەرەیەکم بۆ ماوەی بیست خولەک هەبوو دەبووایە من پێشکەشی بکەم. مرۆڤ بۆ خوا بڵێت: پارەی تەیارەیان بۆ دابووم، لە هۆتێلێکی پلە یەکیش دابەزی بووم بۆ چەند ڕۆژێک و زۆر بە گەرمیش پێشوازیان لێکردم، موحازەرم لەو کۆنگرەیە دووەم موحازەرە بوو کە دەبووایە پێشکەشی بکەم. زۆر لە بەر پرسە گرنگەکانیش ئامادەی ئەو کۆنگرە پزیشکییە ببوون، کاتێک وادەی نانی نیوەڕۆ هات دەستیان کێشام بۆ لای بەڕێوەبەری گشتی و لای ئەو داینام، ئەویش بە دەستی خۆی خواردنی بۆ دادەنام و زۆر بە گەرمی پێشوازی لێکردم. هەر لەو کاتە بوو پەیامنێری تەلەفزیۆنی سەتەلایتی عێراقی هاتە لام و داوای لێکردم کە چاوپێکەوتنەکم لەگەل بکات، من زۆر هەستم بە شەرمەزاری دەکرد بەرامبەر بە ئەو هاوڕێیە مامۆستایەنەم کە لە دوای من لە عێراق مابوونەوە و لەو کۆنگرە پزیشکییە ئامادە بوون و بە ڕاستی خۆم بە خەجالەت دەزانی بەرامبەریان!! ئەو جارە من بووم بە (خەواجە!!) بۆ نا ئەدی من لە وولاتێکیتر نەهاتوومە بۆ ئەوەی موحازەرە بدەمەوە کەواتە بووم بە بێگانە و شیرین بوومە؟!! لەو کۆنگرەیە بیرۆکەیەکم بە مێشک داهات بۆ نەگەڕێمەوە سەر پیشەکەی پێشووم وەکو مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی بەغدا، ڕاست چوومە ڕاگرایەتی کۆلێژی پزیشکی و داوایەکم بۆ گەڕاندنەوە پێشکەش بە ڕاگرایەتی کۆلێژ کرد.

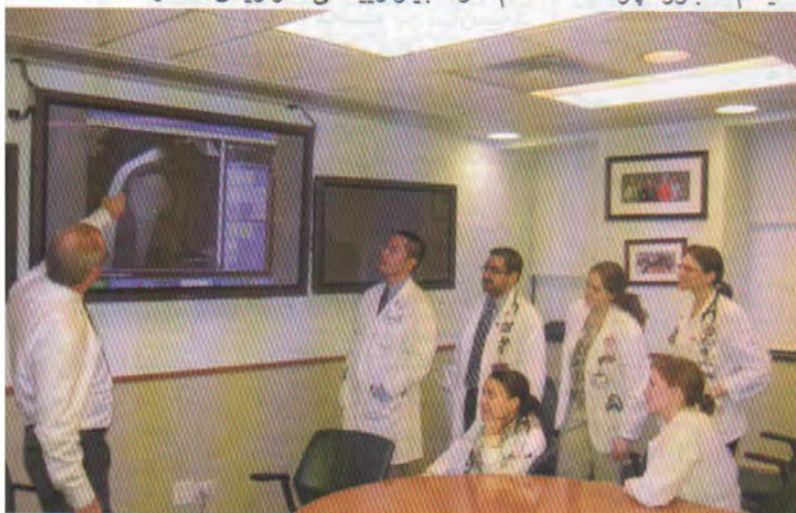
• چیرۆکێکیتر:

لە ساڵی (٢٠١١ز) داوا کارییەکەم بە تەواوی جێبەجێ کراو و فەرمانی گەڕانەوەم بۆ پیشەکەی خۆم دەرچوو، هەر بۆیە داوای بووردنم (ئیستقالە) پێشکەش بە (کۆلێژی عەمانی پزیشکی) کرد، وە بارگە و بارخانەم پێچایەوە بۆ گەڕانەوە بۆ شارە خۆشەویستەکەم

بەغدا و کۆلێژی دایک (کۆلێژی پزیشکی بەغدا). دوای گەڕانەوەم بە دوو مانگ کۆنگرەیەکی پزیشکی هەبوو، منیش پووختەی لێکۆڵینەوەکم پێشکەش کرد بۆ ئەوەی لە کۆنگرە پێشکەش بکرێت چونکە من یەکەک بووم لە پزیشکە دەگمەنەکان لەوانەی کە بڕوانامەیەکی بەرزیان هەیە و ماوەی زۆر لە وولاتی بەریتانیا کاریان کردووە و پلەی پرۆفیسۆریان هەیە. لە ڕۆژی کردنەوەی کۆنگرەکە چوومە هۆڵی سەرەکی کۆنگرە و خەناوکەیەکیان دامێ و ناوی منی لەسەر نووسرا بوو (باج)، دواتر فەرمانبەرە کچەکە پێیراگەیاندم کە بچمە لای ئەو فەرمانبەرەکەیتر بۆ وەرگرتنی جانتا و مەنهەجی کۆنگرەکە! چوومە لای ئەو فەرمانبەرە و دوای ئەوەی سەیری باجەکەی کرد و دڵنیا بوو کە لە کۆلێژی پزیشکی دەوام دەکەم و لە دەروە نەهاتوومە، بە پرە پڕ و کەمێک بە گرژی و توورەییەوە، گووتی: (دوای کۆنگرە وەرە.. جانتی خۆت وەرگرە. دوای کۆنگرە؟!) بەمجۆرە کۆنگرەکە دەستی پێکرد و من نەمدەزانی کۆنگرەکە لە کامە هۆڵە و کاتی پێشکەش کردنی موحازەرەی من چ ڕۆژێک و چ وەختێکە؟!! دوای هەوڵێکی زۆر و وەرگرتنەوەی مەنهاجی کۆنگرەکە لە یەک لە دۆستان بۆم دەرکەوت موحازەرەکەی من لە یەک لە هۆڵە لاچەپەکانە کە کەس نایبینێتەوە!! و لە دوا ڕۆژ دانراوە؟!! کۆنگرەکە تەواو بوو، هیچ یەک لەو فەرمانبەرانەی کە بەر پرس بوون لەو کرنگرەیە لووتفیان نەکرد و تەنانەت داوەتشیان نەکردم کە بۆ یەکێک لە تەمەنی من و پلەی پسپۆڕی من پێویست بوو کە ئەگەر داوەتشیان نەکردبام هەر تەکلیفێکیان بکردبا، چۆن دەڵێیت بۆ نەوسم نەبوو بۆ قەدرێم بوو. دەگەل هەموو ئەمانەش ئەو برادەرەی کە بەرپرسی کۆنگرەکە بوو دەمدیت ڕاڕا و پەشۆکاو دەردەکەوت چونکە یەک لە برادەرە عێراقییەکان کە لە دەرەوە کاری دەکرد (لە یەکێک لە وولاتە ئەوروپییەکان) لە دوا سات داوای لێبووردنی کرد بوو هەر چەند پارەی تەیارەی درا بوو و هەموو تێچوونی سەفەرەکەی لە سەر کۆنگرە بوو، هەموو شتی بۆ ئامادە کرا بوو. بە بیانووی نەخۆشی داوای لێبووردنی کرد بوو، نە هات بوو. هەرچەند من ئەو برادەرە میوانەم زۆر باش دەناسی و دەمزانی قەتاوقەت ئەو کەسە کەسێکی ئەکادیمی نەبوو!!؟ هیچ ڕۆژێکیش موحازەرەیەک یان لێکۆڵینەوەکی پێشکەش نەکردووە، لە تەمەنی خۆی کارێکی وای نەکردووە کە ئەکادیمیانە بێت تاکە سیفاتی باشی ئەوە بوو کە مەوەیەکی دوور و درێژە وەکو پەنابەر لە یەک لە وولاتە ئەوروپییەکانە، وە وەکو کرێکارێکی دەستی لە یەکێک لە کارگەکانی ئەو وولاتە ئیشی دەکرد، هەر چەند پزیشکیش بوو؟!! هەر چەند کار کردن هەر کارێک و ئیشێک نەنگی تیا نییە!! بەلام ئەو کەسە پەساپۆرتی ئەو وولاتە ئەوروپییەی هەیە، نەک ئەو هەموو ئەوانەی هاوشێوەی ئەو کەسە بوون لە وولاتانی دەرەوە هات بوون تێچوونی هاتووچۆ و مانەوەیان لە هۆتێلی پلە یەک لە سەر کۆنگرە بوون. بەمشێوەیە کۆنگرە دەستی پێکرد و تەواو بوو، من خۆم بە کەسێکی غەوارە و نەدیتراو دەهاتە پێش چاو. گرێی بێگانە پەرستی (گرێی خەواجە) یان گرێی ئەوانەی لە جێگای خەواجەن، هەر ماوە. ئەو عێراقیانەش کە لە دەرەوە دەژین و وەکو کابرای بێگانەیان لێهات، هەر چەند هیچیان لە شان و باڵیش دانەبێت. لەوانە هەندێکیان هیچ خیبرەکیان نەبوو، وە هیچ کاریان لە بواری زانکۆیی نەکردووە؟! هەتا هەندێکیان هەتا هەنووکە نووسینێکی پزیشکیشی نەنووسیووە!!؟ لەوانەش هەموو سەیرتر هەندێکیان بە ئینگلیزیەکی خراپ قسەیان دەکرد و زمانەکەیان تەواو ئەزبەر نەبوو، هەر چەند زمانی خوار دەکردەوە دەیەویست خۆ وەکو بەریتانیەکان پیشان بدات لە قسە کردن و ڕەفتار کردن (هەتا یەکێکیانم دیت، بەس بە ئینگلیزی قسەی دەکرد. گووایە: زمانی عەرەبی لە بیر چۆتەوە، هەر چەند کۆلێژی پزیشکی لە بەغدا تەواو کرد بوو، وات: دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی چوو بووەوە ئەوێ، چۆن دوای ئەو تەمەنە زمانی دایک لە بیر دەکرێت؟!! گرێی بێگانە پەرستی و گرێی جێگری خەواجە بریتییە لەو عێراقییانەی کە لە وولاتانی ڕۆژئاوا نیشتەجێن و دەمینێ و بەردەوامە هەتا کابرایەکی بێگانە دێت کە پرچی زەرد و چاوی شین بێت، جا هەر ناوێکی لێ بێت (جۆن) یان (جیمس) گرنگ نییە، بێگانەیە ئەو کات گرنگترە لەو عێراقیانەش کە لەوێ دەژین و دەبێتە (گرێی خەواجە) و بەس. وە نموونەش بۆ ئەمە: چەندەها چیرۆک هەیە، ئەو برادەرانەی کە لە وولاتانی ئەمریکا و بەرتانیا گەڕانەوە بۆ نیمچە دوورگەی عەرەبی بۆ کار کردن، کاتێک دەستیان بە کار کرد لە نەخۆشخانەکانی ئەوێ بینیان ئەو سەرەمانگانەی کە وەریدەگرن کەمترە لە یەکێکی غەربی وەکو خۆیان و هەر دووکیان لە یەک وولاتیشەوە هاتوون. ئەگەر لە وولاتی بەریتانیا یان ئەمریکا هات بووی و پاسپۆرتی ئەو وولاتانەت لە بەری دابوو، بەلام ناوت (عەبدوللا یان موحەممەد) بوو، ڕەنگت ئەسمەر بوو کرێیەکەت کەمترە لەگەل کەسێکیتر کە لە هەمان وولات هات بێت و هەمان پاسپۆرتی لە بەری دابوو بەلام سەری زەرد و چاو شین بوو، وە نازناوی (سمیس) بوو. هەروەها لە هەڵسوکەوتیش بە چاوێکی کەمتر لە (سمیس) هەڵسو کەوتت لەگەل دەکەن؟!!

• کۆتا چیرۆک:

پێش ماوەیەک بەشداری یەک لە کۆنگرە پزیشکییەکانم کرد، کە یەک لە کۆلێژە پزیشکییەکان لە یەک لە پارێزگاکان کرد بووی. دوو موحازەرەم پێشکەش ئەو کۆنگرە پزیشکییە کرد، یەکێکیان وەرگرت. ئەوانەی سەرپەشتیاری ئەو کۆنگرە پزیشکییە بوون بەڵێنی ئەوەیان دابوو، کە هەموو تێچوونی سەفەر و مانەوەی میوانەکان لەسەر ئەوانە!! هەر چەند زۆر جوامێرانە کۆنگرەکەیان بەڕێوە برد و زۆر چاو تێر بوون بەلام کە گەڕامەوە گرێیەک لە سەر سینگم هەبوو، چونکە هەستم کرد جیاوازییەکی تەواویان دەکرد





له نێوان ئەوانەی کە لە ناو عێراقەوە هات بوون دەگەڵ ئەوانەی کە لە وڵاتە ڕۆژئاواییەکان هات بوون؟! ئەوانەی کە پلەی پرۆفیسۆریان پێبەخشی بوون و لەسەر باجەکان نووسرا بوون (پرۆفیسۆر) کەچی هەندێکیان لە هیچ دەزگایەکی خوێندن و زانکۆیی کاریان نەکرد بوو، هیچ ڕۆژێک لە ڕۆژان ئەو پلە زانستییەیان هەر نەدیووە و نازنن چییە؟!! کەچی لەسەر ئەو باجەی کە منی پێدە ناسراوە نەیان نووسی بوو (پرۆفیسۆر)؟!! کەچی من لە ساڵی (٢٠٠٠ز) ئەو پلە زانستییەم هەیە؟!! هەتا لەسەر ڕێبەری کۆنگرەکەش نەنووسرا بوو، هەر چەند من هەر کاتێک پەیوەندیم پێیانەوە کرد بێت ئەو پلە زانستیەم لە پێش ناوەکەم نووسیووە و هەتا لە موحازەرەکەمیش کە ناردم نووسی بووم و ڕێکخەرانی کۆنگرەکەش هەموو ئەوە دەزانن. لێرە دیسان ئەوەم لێ زیندی بووە، ئێمە بێگانەمان پێ لەخۆمان باشترە (گرێی خەواجە) هەتا ئەوانەی وەکو خۆشمانیش عێراقین و لە دەرەوە هاتوون لە ئێمە باشترن (گرێی جێگری خەواجە). ئەوەی تەواویش پەستی کردم، لە دوا ڕۆژی کۆنگرەکە بەڕێوەبەرایەتی هۆتێل پەیوەندیان پێوە کردم کە داوەتەکە ڕۆژی دوایی ناگرێتەوە بۆیە دەبێت بە خۆم پارەکەی بدەم؟! کاتێک داوام لێکرد لە ڕێکخەرانی کۆنگرەکە بپرسن، دووبارە پەیوەندیان پێمەوە کرد و گووتیان دوایین ڕۆژ تەنیا بۆ ئەوانەی کە لە دەرەوەی عێراقەوە هاتوون دەگرێتەوە ئەوانەی ناو عێراق ناگرێتەوە!! لەو قسەیان زۆر سەرم سووڕما؟!! چونکە من ڕۆژی هاتن و چوونەوەم بە ڕێکخەرانی کۆنگرەکە گووت بوو و دەیانزانی؟! هیچیش بە منیان نەگووت: کە ئیشەکە دوو فاقەیە و حیساب کردنەکە بۆ ئەو عێراقیانەی کە لە ناو عێراق هاتوون جوودایە لەگەڵ ئەوانەی کە لە دەرەوەی عێراق هاتوون؟!! هەر چەند یەک لە برادەرە جوامێرەکان زوو. بەمەی زانی و ئیشەکەی تەرتیب کرد.

ئەوەی بووە هۆکار کە ئەو نووسینە بنووسم، ئەوە بوو: کە ئێستا نیاز وایە کە ئەو برادەرە عێراقی و عەرەبانەی کە لە دەرەوەی وڵاتن داوەت بکەن بۆ ئەوەی خوولی ڕاهێنان بۆ ئەوانە بکەن کە ئێستا لە ناو وڵاتی عێراق دەرس و وانە دەرێنەوە و پارەیەکی زۆر بۆ ئەو مەبەستە تەرخان دەکەن و سەرف دەکەن بێئەوەی دەرئەنجام و ئامانجێکی دیاری کراوی لە دوا بێت. هەندەکیش لەو خوولانە هیچ پێشکەوتنەکیان تێدا نییە و هەر پێویست نییە!! هیچ کەس شتێکیان لێوە فێر نابێت. بریا ئەو خوولانە بۆ ئەوە بایە کە نۆژداری پێشکەوتوویان بهێنایە کە پزیشکە نۆژدارەکانی خۆمانیان فێرە ڕێگا نوێیەکانی نەشتەرگەری بکردایە یان فێری یەک لە نەشتەرگەرییە نوێیەکانی، وەکو: چاندنی جەرگ یان نەشتەرگەری بە نازوور یان نەشتەرگەری بە قەستەرە یان چارەسەرە نوێیەکانی نەخۆشییە زگماکییەکان و نەخۆشی شێرپەنجە و ...هتد بووایە، واتە: لەو بوارانەی کە وولچات پێویستیەتی ئەوە هەموو کەس لای خۆشە و بەخێر هاتنیان دەکات و دەست خۆشیان لێدەکات بەڵام پێچەوانەی ئەوە هێنانی هەندێک کەس کە پارەیەکی زۆریان لێ سەرف بکرێت بۆ ئەوەی چەند وانەیەکی ناخۆش و سواو بڵێنەوە؟!! ئەوە دەبێت هەروەستەی لەسەر بکرێت و لە خۆمان بپرسین: ئەو هەموو پارە زۆرەی وڵات بۆ بە هەدەر بدرێت؟ هەر بۆیە پێویست دەکات لێژنەی پسپۆر بۆ ئەو جۆرە مەبەستانە پێک بێت، هەتا دیراسە و لێکۆڵینەوەیەکی تەواو دەربارەی پێویستەکانی وڵات بکات و چ جۆرە پسپۆڕییەکی پێویستە ئەو کات خوول بۆ ئەو جۆرە پسپۆڕیانە بکرێتەوە و هەر ئەو کەسانەش داوەت بکرێن کە ئەو پسپۆڕیانەیان هەیە. خۆمیش زۆر کەسی عەرەب و عێراقی و بیانی دەناسم، کە بە هیوان بەبێ بەرامبەر بێن لە عێراق خزمەت بکەن تەنیا لە ڕای خوای گەورە و خزمەت کردنێک بە مرۆڤایەتی، هەر بۆیە پێویستە ئەو جۆرە کەسانە کە چاکە کەرن داوەت بکرێن و ئاسان کارییان بۆ بکرێت بۆ هاتنیان بۆ عێراق، هەتا ئەوەش دەچەسپێت میللەتی ئێمە هەر بێگانەی پێ باشترە و (گرێی خەواجە) و (گرێی جێگری خەواجە)ی هەر دەمێنێ.

Vitamins Property:
-Vitamin E
-Vitamin B



بایۆتین (Biotin):

فرمانەکانی بایۆتین (Biotin): پێویستە بۆ میتابۆلیزمی چەوری و کاربۆهیدرات.

کەمی ڤیتامین بایۆتین دەبێتە هۆی: کەمی ئارەزوو کردنی خواردن (anorexia)، دڵ تێکەڵهاتن (nausea)، رشانەوە (vomitting)، هەوکردنی زمان (glossitis)، دڵتەنگی (depression)، ئازاری ماسولکەکان، هەوکردنی پێست (dermatitis).

هۆکارەکانی کەمی بایۆتین: کەمی بایۆتین لە سیستەمی خۆراکدا یان کەم بوونی هەڵمژین، کەم بوونی بایۆتین دەگمەن روو دەدات.

سەرچاوە خۆراکییەکانی بایۆتین (dietary sources): گۆشت بەتایبەت جگەر، زەردێنەی هێلکە، گوێز، گەنم و بەرهەمەکانی، زۆربەی سەوزەوات.

بڕی رۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ – ١٨ ساڵ ٢٥ mcg، ١٩ ساڵ و گەورەتر ٣٠ mcg، سکپڕ ٣٠ mcg، شیردەر (lactation)٣٥ mcg

نێر: ١٨ - ١٤ ساڵ ٢٥ mcg، ١٩ساڵ و گەورەتر ٣٠ mcg

منداڵ: ١-٣ ساڵ ٨ mcg، ٤-٨ ساڵ ١٢ mcg، ٩- ١٣ ساڵ ٢٠ mcg

ساوا: ٠ - ٦ مانگ ٥ mcg، ٧ – ١٢ مانگ ٦ mcg

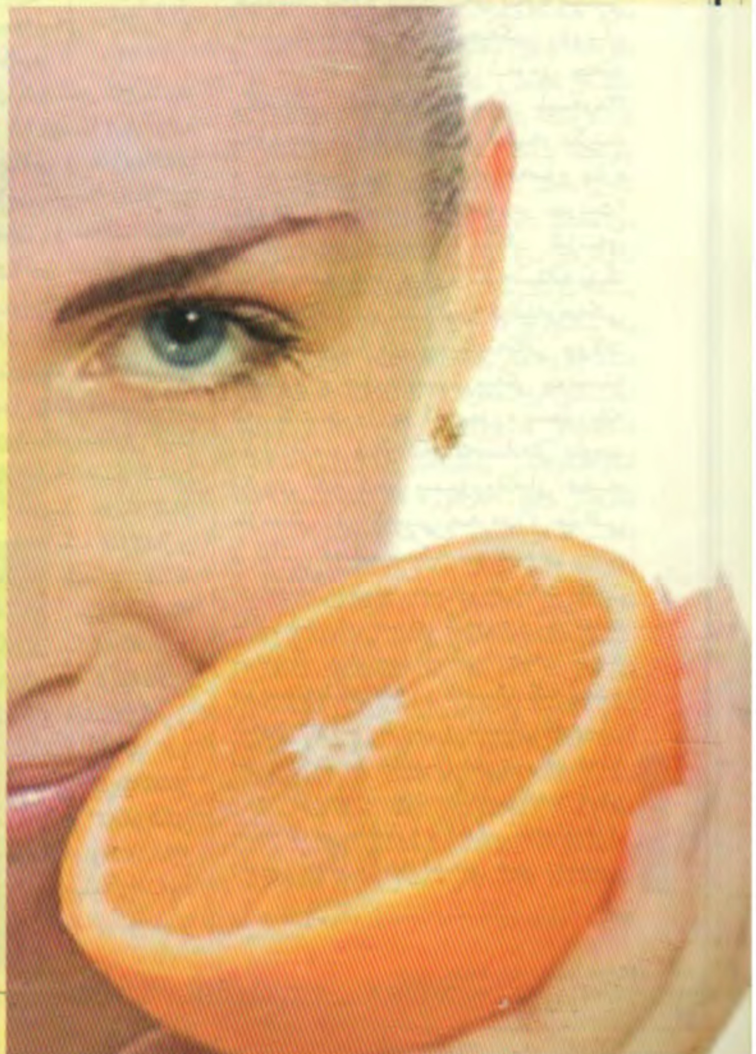
سەرچاوەکان:

١.Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦

٢.Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitze

ترشی فۆلیک (folic acid):

ترشی فۆلیک خۆی ناچالاکە، دەگۆڕێت بۆ ئەنزیمی یاریدەدەری زیندەیی چالاک ئەویش ترشی چوارە هایدرۆفۆلیکە (tetrahydrofolic acid) و گرنگە لە زیندە دروست کردنی (biosynthesis) ترشە ئەمینییەکان و ناوکە ترشی ڕایبی کەم ئۆکسجینی (DNA) لەبەر ئەوە پاشان گرنگە لە دابەش بوونی خانەدا (cell division)،)پێویستە بۆمیتابۆلیزمی ئاسایی گشت خانەکانی لەش، ئاسایی خڕۆکە سوورەکان و گەشە).



کەمی ترشی فۆلیک دەبێتە هۆی:

کەمی دەبێتە هۆی کەم خوێنی زلی دایکە خانەکان (megalobastic anemia) کە ناتوانرێت جیا بکرێتەوە لە کەم خوێنی پەیدا بوو بە هۆی کەمی ڤیتامین (B1)، هێواش بوونی گەشە لە منداڵدا، هەوکردنی زمان

(glossitis)، سکچوون (diarrhea).

هۆکارەکانی کەمی ترشی فۆلیک: کەمی ترشی فۆلیک لە سیستەمی خۆراکدا، کەم بوونی هەڵمژین، زیاد بوونی پێویستییەکانی ترشی فۆلیک وەک لە ماوەی سکپڕی، شیردان، کەم خوێنی شیبوونەوە (hemolytic anemia)، خواردنی دەرمانەکانی دژە کاریگەری فۆلات (folate antagonist drugs) (وەک میپۆتریکسات(Methotrexate)، ئەو ئافرەتانەی حەبی دژە سکپڕی (contraceptive) بەکاردێنن لە ڕێگەی دەمەوە، ئیپانۆل وفینیتۆین (phenytonie)، وە هەروەها خوگرتن بە کهولەوە.

بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر، ٤٠٠ mcg، سکپڕ ٦٠٠ mcg، شیردەر (lactation)٥٠٠ mcg

نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ٤٠٠ mcg

منداڵ: ١- ٣ ساڵ ١٥٠ mcg، ٤ – ٨ ساڵ ٢٠٠ mcg، ٩ -١٣ ساڵ ٣٠٠ mcg

ساوا: ٠- ٦ مانگ ٦٥ mcg، ٧-١٢ مانگ ٨٠ mcg

سەرچاوە خۆراکییەکانی ترشی فۆلیک (dietary sources): جگەر، پاقلەمەنی، سپێناخ، گەنم و بەرهەمەکانی، برنج. ترشی فۆلیک لە دۆزی دەرماندا وەک چارەسەری دەرمانی بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی زلی دایکە خانەکان و کەم خوێنی خڕۆکە زلی (macrocytic anemia) بە هۆی کەمی فۆلات، وەک تەواوکەری خۆراکی بەکار دێت بۆ ڕێگە گرتن لە ناتەواوییەکانی دەمارە بۆڕی (neural tube defects).

تێبینی: پێویستی ترشی فۆلیک زیاد دەکات لە ماوەی سکپڕی بە هۆی نەبوونی سیستەمی خۆراکی پێویست، بەتایبەت لەو وڵاتانەی لەڕووی ئابوورییەوە دوا کەوتوون، کە لەوانەیە کەم خۆراکی خراپتر بێت بە گۆڕانی زۆربەی خڕۆکە سوورەکان بە هۆی نەخۆشییەکانی هیمۆگلۆبین (haemoglobinopathies) و پەتای مەلاریا (Endemic malaria) لەبەر ئەم هۆیە ترشی فۆلیک زیاد دەکرێت بۆ ئاسن بۆ پاراستن لە تووش بوون بە کەم خوێنی لە ماوەی سکپڕیدا.

سەرچاوەکان:

١.CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION

٢.Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦

٣.Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitzel

٤.Drug Information Handbook with International Trade Name
١٨th Edition

ڤیتامین B٥ (ترشی پانتۆپینیک pantothenic acid):

پێویستە بۆمیتابۆلیزمی کاربۆهیدرات، چەوری و پرۆتین (وەک بەرەڵا کردنی ووزە لە میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و ترشە چەوری، وە هەروەها پێویستە بۆ دروست بوونی کۆلیسترۆل و هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان (steroid hormones) و چەوری فۆسفۆر کراو (phospholipids).

نەسەلمێنراوە بە بەڵگە کەم بوونی دەبێتە هۆی چی؟!!

بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ - ١٨ساڵ و گەورەتر ، ٥ mg سکپڕ ٦ mg، شیردەر (lactation)٧ mg

نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ٥ mg

منداڵ: ١- ٣ ساڵ ٢ mg، ٤-٨ ساڵ ٣ mg، ٩- ١٣ ساڵ ٤ mg

ساوا: ٠ - ٦ مانگ ١,٧ mg، ٧- ١٢ مانگ ١,٨ mg

سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین B٥ (dietary sources): مێلکە، جگەر، هەوێن، پەتاتە، تەماتە، قەرنابیت.

سەرچاوە: Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦



ڤیتامین C (ترشی ئەسکۆربیک ascorbic acid):

فرمانەکانی: پێویستە بۆ پێکهاتنی کۆلاجین (collagen)) کۆلاجین: پرۆتینی ڕیشاڵییە (fibrous protein) لە ناو بەستەرە شانەکانی (connective tissue) گشت لەشدا، کە پێست و پێک بەستەکان (بەستەر)، (ligaments)، کرکراگە (cartilage)، ئێسک و ددانەکان دەگرێتەوە (واتە پێویستە بۆ پێکهاتنی پێست، پێک بەستەکان، ئێسک و ددانەکان). وە هەروەها کارای لێکەرەوەی بەهێزە) (دژە ئۆکسان antioxidant) (reducing agent و ڕۆڵ دەبینی لە بەشێک لە کارلێکەکانی ئۆکسان و لێکردنەوەی ناوخانە و خاوێن کردنەوە و ڕاماڵینی ئۆکسێنەکان)ڕەگە سەربەستەکان (oxidants(free radicals

(پێویستە بۆ سارێژ بوونی برین (wound healing) و چاک بوونەوەی شانە (tissue repair). پێویستە بۆ میتابۆلیزمی ئاسن وترشی فۆلیک. پێویستە بۆ دروست بوونی چەوری و پرۆتینەکان، پێویستە بۆ پاراستنی ساغی لوولەکانی خوێن).

کەمی ڤیتامین (C) دەبێتە هۆی: نیمچە کەم بوون (mid deficiency) دەبێتە هۆی: وروژاندن (irritability)، لەش داهێزران (malaise)، جمگە ئێشە (arthralgia)، توانای خوێن پژان زیاد دەکات. کەم بوونی توند (severe dificiency) دەبێتە هۆی: نەخۆشی ئەسکەرپووت (scurvy)،)هەوکردنی پووک (gingivitis)، خوێن پژانی پووک (bleeding of gum)، پێست و جومگە و بەشەکانیتری لەش، تێکچوونی گەشەی ئێسکەکان، کەم خوێنی، لەقینی ددان لە ئێسکدا (loosening of teeth)، ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە لەهۆشچوون (coma) و مردن ڕوو بدات.

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین (C): بەشێوەیەکی گشتی ڕوو دەدات لە منداڵ، سەروو تەمەنی باڵق بوون، خەڵکی هەژار و ئەو کەسانەی کهول دەخۆنەوە، زیاد بوونی پێویستی ڤیتامین (C)، (ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن، ئەو ئافرەتانەی حەبی دژە سکپڕی (contraceptive) بەکاردێنن لە ڕێگەی دەمەوە). لەوانەیە دووبارە ڕوو بداتەوە لەو کەسانەی کە دۆزی گەورەی (megadose) ڤیتامین (C) بەکار دێنن و لە پڕدا وازی لێدێنن. وە هەروەها لەوانەیە ڕوو بدات لە ساوادا ئەوانەی دایکیان دۆزی گەورەی ڤیتامین (C) بەکارهێناوە لە ماوەی سکپڕیدا.

زۆری ڤیتامین (C) دەبێتە هۆی: لەوانەیە ببێتە هۆی سکچوون بە هۆی وورووژاندنی ڕیخۆڵە، کاتێک ترشی ئەسکۆربیک بەشە زیندە گۆڕانی بە سەر دێت، دەردەدرێت وەک ئۆگزالات (خوێی ترشی ئۆگزالیک) لەوانەیە بەردی ئۆگزالیکی گورچیلە (renal oxalate stone) پەیدا بێت لە هەندێک نەخۆشدا.

هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین (C): بەکارهێنانی دۆزی گەورەی (megadose) ڤیتامین .(C)

بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ : ١٤- ١٨ساڵ ٦٥ mg، ١٩ساڵ و گەورەتر ٧٥ mg، سکپڕ ٨٠ - ٨٥ mg، شیردەر (lactation)١١٥ – ١٢٠ mg

نێر: ١٤- ١٨ ساڵ ٧٥ mg،١٩ ساڵ و گەورەتر ٩٠ mg

منداڵ: ١-٣ ساڵ ١٥ mg، ٤ -٨ ساڵ ٢٥ mg، ٩- ١٣ ساڵ ٤٥ mg

ساوا: ٠- ٦ مانگ ٤٠ mg، ٧- ١٢ مانگ ٥٠ mg

سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین(dietary sources C):

سەوزە و میوەکان، بەتایبەت میوە ترشەکان و گوشراوەکانیان (citrus fruits and juices) وەک پرتەقاڵ و لیمۆ....هتد. ترشی ئەسکۆربیک لە دۆزی دەرماندا، وەک: چارەسەری دەرمانی بۆ ڕێگە گرتن و چارەسەر کردنی نەخۆشی ئەسکەرپوت، وە هەروەها بۆ چارەسەر کردنی بە ترش بوونی میز (دەگمەن گونجاو دەبێت) و بوونی میتهیمۆگلۆبین لە خوێندا) (کەم بوونی هەڵگری ئۆکسجین (hemoglobin) بە هۆی جێگرتنەوەی میتهیمۆگلۆبین) (methaemoglobinaemia لە پێناو تایبەتمەندییەکەی وەک کارای لێکەرەوە، وە هەروەها بۆ چارەسەر کردنی هەڵامەت (coryza) بەکار دێت.

سەرچاوەکان:

CLINICALPHARMACOLOGY.١
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦,٢
Modern Pharmacology With Clinical Applications.٣
Charles R.Craig
Robert E. Stitzel
Drug Information Handbook with International Trade.٤
١٨th Edition Name

خوێ

لە گۆڤاری (BMJ) وەرگیراوە
د. یوسف بەهائەددین خەتی
پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کویرە ڕژێنەکان

سیاسەتمەدارانی تەندروستی و حکومەتەکان دەبێت بڕیار بدەن کە چۆن لە سەر ئاستی دانیشتوان وابکەن کە بەکارهێنانی خوێ کەم بکرێتەوە لە لایەن تاکەکانی کۆمەڵگادا، بۆ پاراستن و پەرە پێدانی زۆر لە ژیانەکان و گلدانەوەیەکی زۆری ئابووری، وە هەروەها چۆن لە کۆمەڵگایە ناوەند و کەم دەرامەتەکان بتوانن کاریگەری نەخۆشییە درێژخایەنە نەگواستراوەکان کەم بکەنەوە لە سەر مرۆڤەکانی ئەم کۆمەڵگایە، لە کاتێکدا کۆمەڵگا هەژارەکان سەرمایەو پێداویستییان زۆر کەمە بۆ ئەم مەبەستە، واتا: چۆن پلان و ڕێگە چارەی هەرزانتر بگرێتە بەر بۆ کەم کردنەوەی نەخۆشییە نەگواستراوەکان بە گۆڕینی ڕەفتاری تەندروست و خواردنی تاکەکان بە تەنها بەس نییە چونکە خواردنە دروست کراوەکان و ئامادە کراوەکان پڕ خوێن، وە تام و چێژی پشت بە خوێ دەبەستێت، و لە ڕووی بازرگانی خواردەمەنییەوە خوێی زۆر دەکرێتە ناو خواردن لە سەر ئاستی جیهاندا لەبەر هۆی ئابووریدا، جێگای وەبیرهێنانەوەیە کە خوێی زۆر لە خواردندا هۆکارێکی بایەخداری تووش بوونی نەخۆشییەکانی دڵە کە ئەویش بکوژی یەکەمی مرۆڤە لە جیهاندا. بێجگە لەوەی کە خوێ پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەکاتەوە و ئەویش چەندەها نەهامەتی بەدوای خۆیدا دەهێنێت، لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی (٥ گم) خوێی زیادە لە ڕۆژێکدا دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی نەخۆشییەکانی دڵ بە ئاستی (١٧٪) و زیاد بوونی ڕێژەی مێشکە ڕووداو (جەڵتەی مێشک) بە ڕێژەی (٢٣٪) وولاتی فینلەندا ڕێژەی خوێی کەم کردۆتەوە لە خواردنداو هۆشیاری کۆمەڵگا بڵاو کراوەتەوە بە هەردوو ڕێگا بە ماوەی (٣٠) ساڵ ڕێژەی پەستانی خوێنی گرژ بوو (سەرەوە Systolic) بە تێکڕایی (١٠ ملم) جیوە کەم بۆتەوە، ڕێژەی مردنیش بە هۆی مێشکە ڕووداو و دڵە ڕووداو کەم بۆتەوە بە ئاستی (٧٥ - ٨٠٪). لە یابان کەم کردنەوەی خوێ بەڕێژەی (١،٥ گم) لە خواردن بە (١٠ ساڵ) ئەنجامی زۆر گەورەی لێکەوتەوە.

• ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە بنرێن بۆ مەبەستی کەم کردنەوەی لە خواردندا لە سەر ئاستی کۆمەڵگا، ئەوانەی خوارەوەن:

١- لێک تێگەیشتن و بیروڕا گۆڕینەوە: دەبێت هەڵمەتی بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری و ووشیاری بکرێت بۆ هەموو کەلەبەرێکی کۆمەڵگا لەم ڕووەوە و ئەو هەڵمەتەش دەبێت هەڵسەنگاندن و پیا هاتنەوەی بۆ بکرێت.

٢- دەبێت ڕێژە و ئاستی ڕێپێدراوی خوێ دیاری بکرێت و کۆمپانیاکانی خۆراک ئاگادار بکرێن و ڕازی بکرێن کە ڕێژەی خوێ لە بەرهەمەکانیان لەو ئاستە زیاتر نەبێت و پابەند بن بە ڕێنماییەکان و چاودێری بکرێن.

٣- هەڵسەنگاندن و ئامار: دەبێت ڕێژەی بەکار هێنانی خوێ لە ناو کۆمەڵگا دیاری بکرێت، ڕێژەی لە خواردنەکاندا پێدا چوونەوەی بۆ بکرێت، هەروەها پلانە دانراوەکان هەڵسەنگێنرێت و هۆشیاری تەندروستی بخرێتەوە سەنگی مەحەک و هەوڵ و هەڵمەتەکان بنرخێنرێت و چ سەرکەوتن و دەستکەوتەکان و چ کورت هێنان و پاشەکشەکان دیاری بکرێن لە پرۆسەی هەڵسەنگاندن و ئامار بۆ پیا چوونەوەی پلان.

٤- ڕێکخستن و توکمەسازی: دەبێت لەگەڵ کەرتی پیشەسازی خواردەمەنی دەوام پێدانی پێشکەوتن و دەستکەوتەکان لەم بوارەدا.

* دەبێت زانیاری پێویست بخرێتە ڕوو و ڕۆشنبیری پێویست بڵاو بکرێتەوە ڕۆڵیان لەو پەتایەی نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک کە ئێستا لە ئارادایە و پێویستە پشتگیری و خۆپارێزی لە کەناڵی پیشەسازی خواردندا هەڵمەتی بۆ بکرێت، هەوڵی ڕاستەقینەی خوویستی و بازاڕ کاریشی دەبێت بە جۆرێک کۆنترۆڵ بکرێت کە خزمەتی ئەو مەبەستە بکات. دەبێت پشتگیری بە بەشداری هەموو لایەنێک بێت لە پیشەسازی خۆراک، ئەکادیمییەکان لە زانکۆ و کۆلیژی پەیوەندیدار ڕێکخراو و دەزگا تەندروستییەکان ...هتد، چونکە بەو هەڵمەتە نەبێت کاریگەری زۆری تەندروستی و ئابووری خراپی خوێ ریشەکێش ناکرێت و بگرە لە زیاد بوونیشدا دەبێت.

ڕەق بوونی ماسولکەکان و شـــان ئێشـــان

د.مەقسوودئیسماعیل
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئێسک و جومگە و شکان
نەخۆشخانەی سۆرانی گشتی، سۆران

شان ئێشان بریتیە لە ئازار و ووشک هەڵاتنی جومگەی یەکێک یان هەردوو شانەکان، ئەمەش لە ئەنجامی وشک هەڵاتنی یاخود ڕەق بوونی بەرگی جومگەکەوە پەیدا دەبێت. هەندێک جار خۆی لە خۆیدا چاک دەبێتەوە و پاشان دەست پێ دەکاتەوە، بەڵام بە شێوەی هەو کردنێکی سەرەتایی لە بەستەرە ماسولکەکان جومگەکە پاشان بەرەو قوڵایی و ژێر بەرگی جومگەی شان بڵاو دەبێتەوە، پاشان هەو کردنەکە نامێنێ گرژ بونێک لە بەرگی جومگەکە لە دوای خۆی بە جێ دێڵێ، ئینجا جومگەکە ووشک دەبێت و بەرگی جومگەکە بە یەکەوە دەنووسێن.

• هۆیەکانی تووش بوون:

هۆیەکانی تووش بوونی شان ئێشان زۆرن، بەڵام ئەوانەی کە زۆر بڵاون ئەمانەن: شکانی سەری ئێسکی قوڵ یاخود هەر شتێک ببێتە هۆی ڕاگرتنی جووڵانەوەی جومگەی شانی، ئینجا بە هەر لایەک بێت. هەروەها نورەی مێشک، نورەی دڵ، نەخۆشی شەکرە، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بە زۆری لە تەمەنی (٤٠- ٦٠) ساڵیدا ڕوو دەدات، بەتایبەتی لەوانەی پێشتر تووشی ڕووداوێک بوون. نەخۆشییەکە سەرەتا بە شێوەی ئازارێک لە شاندا دەست پێ دەکات، بۆ قوڵ دەکشێ پاشان هێدی هێدی زیاد دەکات، دەگاتە ڕادەیەک کە ناهێڵێت نەخۆشەکە بخەوێت، وادەکات لە کاتی ئازاردا نەخۆشەکە خۆی بە سەر شانە بە ئازارەکەدا بدات و لە سەری بخەوێت، پاشان ئازارەکە بەرەو کەم بوون دەچێت، تا بە تەواوی نامێنێت. دواتر: ووشک بوون دەست پێ دەکات، تا دەگاتە ڕادەیەک کە ئاستەنگ لە جووڵانەوەدا دروست دەکات. جووڵانەوە دەست پێ دەکات، بەڵام هەندێک جار ووشک بوونی تەواو ڕوو دەدات، ئیتر ناتوانێت شانی بجوڵێنێت.

دەست نیشان کردن:

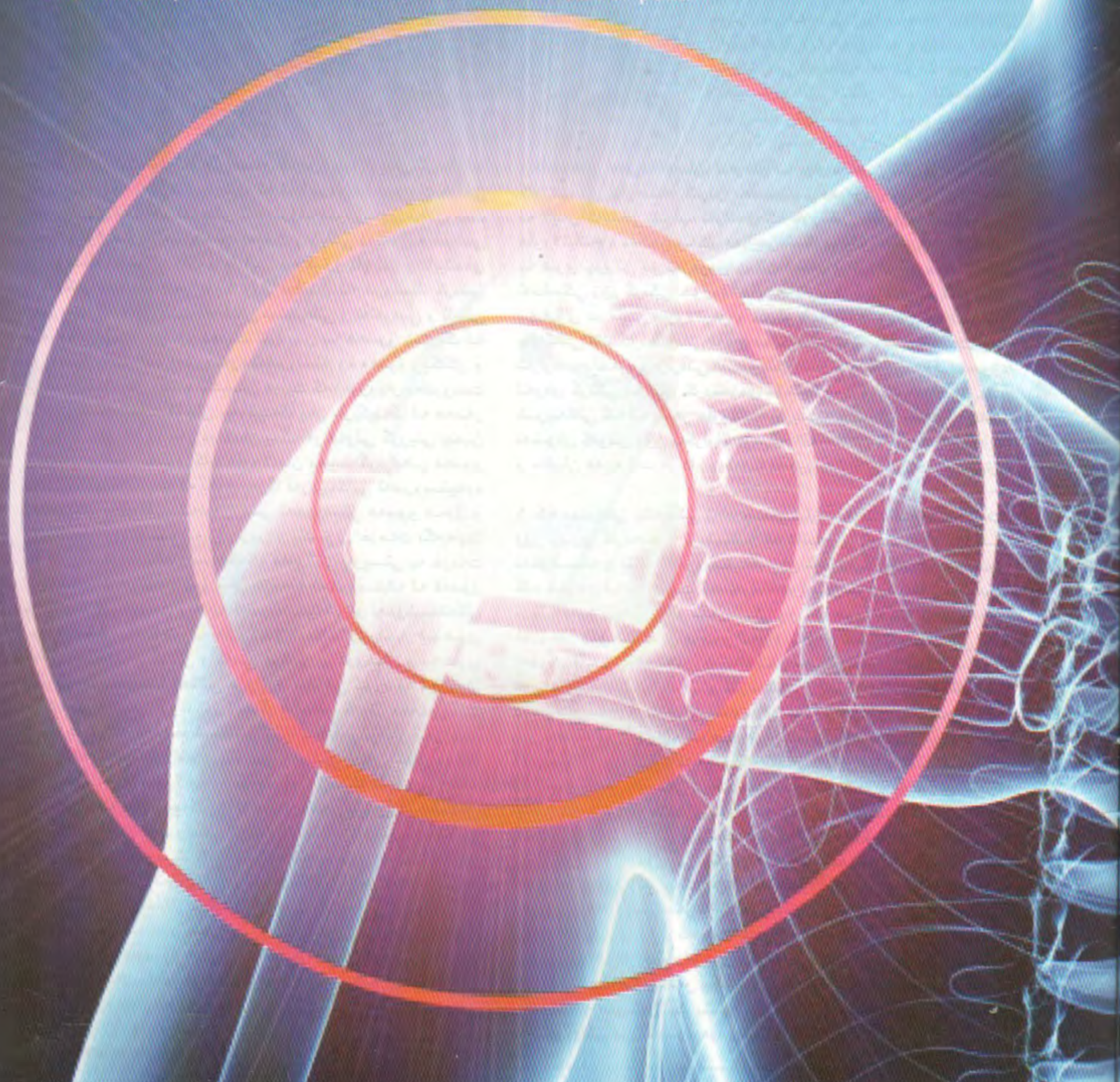
لەگەڵ نیشانەکان بۆ دەست نیشان کردنی تیشکی ئێکس (تیشکی ڕەش و سپی) بۆ جومگەی شان دەگیرێت، دەبینرێت کە جومگەکە گرژ بووەتەوە، هەروەها کەم بوونی چڕی ئێسک.

•چارەسەر کردن:

چارەسەر کردن سەرەتا بە ئازار کوژەکان چارەسەر دەکرێ، دەرمانی خاو بوونەوەی ماسولکەکان بەکار دێت، هەندیک جار دژە هەوکردن بەکاردێت و نەخۆشەکە پێویستە چاودێری بکرێ. لە سەر مەشق و ڕاهێنان نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت: کە قوڵی بە دەوری خۆیدا دەسوڕێنێتەوە لەکاتی پشت نووشتانەوە، چارەسەری سروشتیش بۆ ئەم نەخۆشییە وەک پاکی بەفر یان تیشکی ژێر سوور بەکار دێت، بەڵام ئەوانەی ئازاری توونديان هەیە دەرزی (شوڕنقەی) هایدر کورتیزۆن لە جومگەکە دەدرێ، هەروەها دەرزی (شوڕنقەی) میسایل پریدنیزۆلۆن (٤٠) ملگم لەگەڵ زایلۆکاین لە شان دەدرێ (کە لە ژێر چاودێری پزیشک)، پاشان مەشق و ڕاهێنان بە شانەکە دەکرێ، هەندیک جار بەهۆی (٥٠-٢٠٠) ملی لیتر نۆرمەل سەلاین لە شان دەدرێ، بۆ گەورە بوونی کەپسولەکەی جومگەکە پاشان جووڵانەوەی شانەکە کەپسوولەکە دەتەقێ بەمەش جووڵانەوەی جومگەکە ئازاد دەبێت.

Shoulder Pain

This article is written by (Dr. Magsood Ismail) an orthopedic specialist in Soran General Hospital in soran town. He defined the meaning of shoulder pain, why shoulder pain is important & whats the role of history taking in diagnosing shoulder pain, sign & symptoms of shoulder pain, epidemiology of shoulder pain & how shoulder pain is common in Kurdistan region, whats the common causes of shoulder pain in Kurdistan region, mechanism & pathology of each common causes of shoulder pain , how shoulder pain can be treated, options of treatement of shoulder pain, advise for those who have shoulder pain.



DUITY AND RIGHT OF THE PATIENTS*

ئەرك و مافی نەخۆش

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن!! هەنگاوێکی گرنگ لە دوور بوون لە نەخۆشی بریتییە لە کارا بوون لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، هەر کات مرۆڤ دەوروبەری تەندروست بوو، ئەوا: خۆی تەندروست دەبێت و ژیانی دەکەوێتە خۆشی و خۆشگوزەرانی و کات و دارایی بە فیڕۆ ناچێت و ئایندەی مسۆگەر دەبێت. هەر بۆیە ڕۆڵ نواندن لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتییە و هەموو دەبێت کارا بین بە هەموو شێوەک لە دروست کردنی ئەو دەوروبەرە تەندروستە، وە هەموو ڕێگاکان و لە هەموو کاتەکان ئامادە باشیمان هەبێت کە دەوروبەر تەندروست بکەین، ئەگەر هەڵەک یان چەوتییەک یان نارێکییەک لە هەمەر جۆرێک بێت کەوتە بەر دیدەمان یەکسەر هەوڵی گۆڕینی بدەین و چاکی بکەین. هەموو کات هاوولاتیان دەبێت گوێڕایەڵی هەموو ئەو ڕێنماییانە بن کە لە دام و دەزگا فەرمییەکانی تەندروستییەوە دەدەچێت، بەتایبەتی کە وەزارەتی تەندروستی هەموو هەوڵ و کۆششێکی بۆ ئەوەیە کە زۆرترین و باشترین خزمەت بگەیەنێت بە هاوولاتیان لە کات و ساتێک کە هاوولاتی پێویستی بە خزمەت و یارمەتیدان هەیە، هەموو ئەو خزمەتە تەندروستیانە لە هەموو یەکەکانی فریاکەوتن و بنکە تەندروستییەکان و نەخۆشخانەکان بێ بەرامبەر پێشکەش بە هاوولاتیان دەکات. زۆر جار بە هۆی کەمی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و بە هۆی ئەو بارودۆخەی کە گەلانی عێراق و میللەتی کورد لە مێژووی نزیکدا پێیدا تێپەڕ بووە، زۆر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی ناتەندروست و نارۆشنبیرانە لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان بەر چاو دەکەوێت کە دەبێتە هۆی تێکدانی ڕەوشی تەندروستی وولات دوورکەوتنەوەی هاوولاتیان و هاوشاریان لە بنکە تەندروستیەکان و نەخۆشخانە جکوومییەکان و لە هەمان کاتدا نەتوانین لە پێشکەش کردنی خزمەتی تەندروستی بە هاوولاتیان و نەمانی متمانە بە دام و دەزگا تەندروستیەکانی وولات، کە هەموو ئەمانە هۆکار دەبێت لە تێکدانی دەوروبەری تەندروست لە ئەنجامدا بە فیڕۆ چوونی ماڵ و سامان و دارایی هاوولاتیان و ژیان و تەندروستیان دەکەوێتە مەترسییەوە. سەرەڕای ئەوەی ناچار بوون بۆ سەفەر کردن بۆ دەرەوەی وولات بۆ چارەسەر کردن، کە کاردانەوەی خراپی لە سەر باری کۆمەڵایەتی و دارایی و ژیاری هاوولایان و کۆمەڵگاوە دەبێت، ئەمانەش هەمووی دەبێتە هۆی بردنی سەرمایەی زۆری وولات بۆ دەرەوە، لە هەمان تێکدانی هێمنی و ئاسایشی هەرێمەکەمان. ئەوەش لە بیر نەکەین کاتێک هاوولاتی کوردی بۆ چارەسەر کردن دەچێت بۆ دەرەوەی وولات، زۆر جار لە لایەن کەسانی خراپ، ئەوانەی کە بازرگانی بە باری تەندروستی هاوولاتیانەوە دەکەن بەکار دەبرێن، جاری واش هەبووە هاوولاتی بە هۆی چوونی بۆ دەرەوەی وولات ئەگەر ژیانی لە دەست نەدابێت ئەندامێکی زۆر گرنگی خۆی لە دەست داوە. هەموو ئەو دەرئەنجامانە بە هۆی نەزانینی هاوولاتیان و تەواو شارەزا نەبوونی بە ئەرک و مافەکانی کاتێک سەردانی دام و دەزگایەکی تەندروستی دەکات دێتە ئاراوە، بەداخەوە وەزارەتی تەندروستی هیچ لەو بارەوە ڕۆڵی نەبووە لەوەی گرنگی بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی بدات و ڕێ و شوێنەکانی کە لە سەر هاوولاتی پێویستە پیادەیان بکات لە کاتی نەخۆش کەوتن ڕۆن نەکراوەتەوە. کەواتە هەموو هاوولاتیان ئەرک و مافیان هەیە لەسەر دام و دەزگا تەندروستیەکان وولات، ئەوانیش:

١. کە سەردانی بنکەیەکی تەندروستی یان نەخۆشخانەیەک دەکەیت: زۆر ڕێزی کارمەند و پزیشک و فەرمانبەر و پلیت بڕ و پۆلیسی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکە یان نەخۆشخانەکە بگرە، هەموو کات ئەوەت لە بیر بێت کە ئەوانە برا یان خوشک یان کەسێکی نزیکی بەڕێزتانە و وەکو سەربازێکی وون لە خزمەتی تۆی بەڕێزدایە. هەروەها زۆر ئاگاداری هەموو کەل و پەل و ئامێر و دەزگاکانی ئەو نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیانە بەو بە ماڵی خۆتی تێبگە، ئاگادار بە نەهێڵیت کەسانی خراپ و گێرە شێوێن ئەو کەل و پەل و ئامێرانە بە هەدەر بدەن و خراپیان بکەن. زۆر جار هاوولاتی ئێمە ئەوەی بە بیر دادێت، بڕوای وایە کە هیچ پەیوەندی بەوەوە نییە!! ئەوە تەواو نادروست و نارۆشنبیرانەیە چونکە ئەگەر ئەمڕۆ پێویستت پێ نەبێت، لەوانەیە تۆ یان کەسێکی نزیکت حەوجەی ئەو کەل و پەلە یان ئامێرە بێت و لە کاتی پێویست و دەم و دەست بۆت فەراهەم نەبێت.

٢. کە چوویت بۆ لای پزیشک: بێگوومان بە هۆی کەمی ژمارەی پزیشکان و بە خۆڕایی بینینی نەخۆش لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان ژمارەیەکی زۆر لە هاوولاتیان سەردانی ئەو بنکە تەندروستیانە دەکەن، هەر بۆیە چوون بۆ لای پزیشک بە نۆرە دەبێت. هیچ کات ڕێگا بەخۆت نەدەیت، کە نۆرە بڕی بکەیت. زۆر جار ئەو نۆرە بڕینە هۆکار بووە لە دروست کردنی پشێوی و دروست کردنی بارودۆخێکی ناخۆش لەو بنکە تەندروستییە یان ئەو نەخۆشخانەیە، بێگوومان لە هەر شوێنێک پشێوی و ناخۆشی هەبوو، ئەوا: خزمەتەکان بە شێوەیەکی دروست و ڕەوا پێشکەش ناکرێت و کارمەند و پزیشک

و بەردەستەکانی ئەو دەزگا تەندروستییە هیلاک و ماندوو دەکەیت. سەرەڕای ئەوەی کە برا یان خوشکی هاوولاتیت ئازار دەدەیت و لەوانەیە ببیتە هۆی ئەوەی نەخۆشێک ئەو دەزگایە بەجێبهێڵێت، بەمەش تۆ بوویتە هۆی ئەوەی کە زەرەر و زیان بە هاوولاتیەکی کوردستان بدەیت و لە هەمان کاتدا کات و تەندروستی و ژیانی بخەیتە مەترسییەوە.

٣. ئاگادار و چاو کراوە بە: زۆر کات ب هۆی ئەو بارودۆخەی کە لە کوردستان هەیە کەسانێک هەن کە بازرگانی بە لایەنی تەندروستی هاوولاتیانەوە دەکەن و دێن وەکو تۆ نۆرە دەگرن و لە کاتی نۆرە گرتن، کارەکانیان دەست پێدەکات، بەوەی: کە ئەو هەموو خزمەتەی کە لە دەزگا تەندروستیەکانی کوردستان بەخۆڕایی پێشکەش بە هاوولاتیانی دەکەن بە کەم تەماشا دەکەن و هەموو هەوڵ و کۆششێکیان بۆ ئەوەیە کە بە هەڵەت دابیەن بۆ ئەوەی نەخۆشخانە یان بنکە تەندروستییەکە بەجێبهێڵیت و بۆ لای پزیشکێکی بیانی یان عەرەب بتبەن!! بە زمانی میللی گووتن: (ئەوانە دەرارن؟!!). هەروەها ئاگاداربە، تەنانەت ئەگەر کارمەند یان پزیشک یان فەرمانبەر یان پۆلیس یان هەر کەسێک ویستی لە دەزگایەکی تەندروستی حکوومی بۆ دەزگایەکی تایبەت بتبەن ئەوانەش وەکو ئەوان ئەژمارد دەکرێن. هەر بۆیە هاوولاتی کوردی دەبێت زۆر چاو کراوەتر بێت و داوای هەموو مافەکانی لە چوار چێوەی یاسا بکات و هەم بە خۆی، هەم نەهێڵێت خەڵکیتر باری پیرۆزی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان تێک بدات. واتا: پارێزەری باری هێمنی و ئاسایشی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان بێت، ئەگەر کەسێکی ناحەز بە کوردەواری ویستی هەموو هەوڵ و کۆششەکان و خزمەتگوزاری کە وەزارەتی تەندروستی بۆ هاوولاتیانی بێبەرامبەر فەراهەم کردووە بە هەند دانەنرێت، کەسانێک دروست ببن بازرگانی بە تەندروستی و جەستە و بیری هاوولاتیانەوە بکات.

٤. لە کاتی نۆرە گرتنت لەبەر دەم بەشی راوێژکاری و نۆرینگەکان هەوڵ بدە تۆ ڕێنماییکەری خەڵکانیتر بیت، ئاگاداربە کەس حەقی برا و خوشکی هاوولاتیت نەخوات و نۆرەکە تێک نەدات. ئەوانەی کە نۆرە بڕین دەکەن، ئەوانە هەست بە بەرپرسیاریتی ناکەن وگێرە شێوێنن. زۆر جار هەڵسوکەوتی کەسانی نەزان بوونەتە هۆی نانەوەی ئاژاوە و پشێوی و تێکدانی ڕەوشی ئارامی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان، بەمەش پزیشک و کارمەند و دەزگا تەندروستییەکە ناتوانێت خزمەتی تەواوت بکات و ئەو چارەسەرییەی کە پێویستتە تەواو نابێت یان درەنگتر بۆت دەکرێت، بەمەش کاتێکی زۆرت بە فیڕۆ دەچێت و هیچ سوودی لێ نابینیت.

> **"**
> **کە سەردانی بنکەیەکی تەندروستی یان نەخۆشخانەیەک دەکەیت: زۆر ڕێزی کارمەند و پزیشک و فەرمانبەر و پلیت بڕ و پۆلیسی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکە یان نەخۆشخانەکە بگرە**

برین یان شەق بوونی گۆی مەمك





برین یان شەق بوون یان شەقار شەقار بوونی گۆی مەمک ئاریشەیەکی تەندروستی زۆر باوە لە ناو ئەو ژنانەی کە تازە مەمکی خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان و شیری خۆیان دەدەنێ، هەتا هەندە باوە کە تووش بوون بە برین یان شەقار شەقار بوون یان شەق بوونی گۆی مەمک لەو ژنانە بە کارێکی ئاسایی دابنرێت و ژنەکە هەر دەبێت تووشی ئەو برینە یان شەق بوونە لە گۆی مەمک ببێت، مادام شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی. هەرکە گۆی مەمک تووشی برین یان شەق بوون بوو، ئەوا: ژنەکە لە سەرەتا هەست بە ئازارێکی کەم دەکات بەتایبەتی لە یەکەم قووم لێدانی منداڵەکە لە گۆی مەمکی دایکی ئەوە هەتا رادەیەک لە یەکەم رۆژی شیر پێدانەکە بە ئاسایی دادەنرێت بەڵام ئەگەر ئەو ئازارە بەردەوام بوو لەگەڵ شیردانەکە یان ئازارەکە زۆرتر بوو، ئەمە مانای وایە کە نارێکیەک لە شیر پێدانەکە هەیە و شیر پێدانەکە بە ڕێگایەکی دروست نییە، جا یان دایکەکە نازانێت بە تەواوی شیری خۆی بداتە کۆرپەکەی یان منداڵەکە بە شێوەیەکی دروست گۆی مەمکی دایکەکەی نامژێت یان بە هۆی هەر هۆیەکیترەوە بێت. هەر بۆیە ئەو ژنانەی کە یەکەم منداڵی نۆبەرەیان دەبێت، دەبێت بە شێوەیەکی دروست فێری چۆنیەتی شیرپێدانی سروشتی بکرێت، بەتایبەتی لەو خێزانانەی کە گەورەن تەنانەت دەبێت دایکە نوێیەکان گرنگی بە ڕۆشنبیر کردنی خۆیان بدەن و هۆشیاری دروستی خۆیان زیاد بکەن. هەروەها هەموو ئەو ژنانەی کە شیری مەمکی خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان دەبێت منداڵەکەیان زۆر بۆ بەرۆکی خۆیان بهێنن لە باوەشی خۆی بگرێت، تەنانەت بۆنی ئارەقەی دایک بۆ کۆرپەکەی وەکو بۆن و بەرامەی خۆشە و منداڵ پێیەوە دەگەشێتەوە، وە لە کاتی شیر پێدانەکە نەکەی سەری منداڵەکەت خوار بکەیتەوە بەڵکو بە شێوەیەکی وا منداڵەکەت بە بەرۆکی خۆتەوە بگرە کە کرداری شیر پێدانەکە ئاسان بکات نەک ملی بفیچێتەوە چونکە لەوەی هیچ سوود لە شیر پێدانەکە نابینێت و تێر بە زگی خۆی شیر ناخوات. هەر کە دایکەکە لە کرداری شیر پێدانەکە بووە، ئەوا: هەر هیچ نەبێت بەلایەنی کەم لە ڕۆژی دوو جار گۆی مەمکی بە ئاو و سابوون بشوات و ڕۆژی دوو جار بۆ ماوەی چەند خولەکێک گۆی مەمکی بخاتە بەر تیشکی خۆر هەتا گۆی مەمکی خاوێن ببێتەوە، هەتا هەم منداڵەکە شیر زۆر بخوات و لە هەمان کاتدا گۆی مەمک لە برین و قلیشان و شەقار بوون بە دوور بێت.

• **هۆکارەکانی دروست بوونی برین یان شەق بوون لە گۆی مەمک:**

أ. هۆکارەکان لە منداڵی مەلۆتکە:

١. شیر پێدانی سروشتی بە ڕێگەی دروست بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی دروست بوونی برین یان شەق بوون یان شەقار شەقار بوونی گۆی مەمک، بەڵام ئەو منداڵانەی کە گۆی مەمکی دایکیان بە دروستی ناگرن هۆکارە بۆ بریندار بوون یان شەقار شەقار بوونی گۆی مەمک. بەتایبەتی ئەو دایکانەی کە بە تەواوی هەموو گۆی مەکیان ناخەنە دەمی منداڵەکەیەوە تەنها سەری گۆی مەمکی دەخاتە ناو دەمی منداڵەکەی بۆیە پێویستە دایکەکە وابکات کە هەمووی گۆی مەمکی بخاتە دەمی منداڵەکەیەوە هەر چەند دەتوانێت هەتا منداڵەکە بە هەموو هێز قەمپاری لە گۆی مەمکی دایکی بدات، ئەگەر وانەکات لەوانەیە گۆی مەمکی دایکەکە تووشی برین شەق بوون بێت، وە کۆرپەکەش تێر نەخوات.

٢. درێژ کردنەوەی ماوەی شیر پێدانەکە لە یەکەم دوو ڕۆژدا دوای لە دایک بوونی منداڵەکە، دایکەکە بۆ ماوەی زۆر گۆی مەمکی دەخاتە دەمی منداڵەکەیەوە کە ئەمە تەواو نادروستە چونکە گۆی مەمک لەو کاتانە هێشتا کەمێک توونده و مەمک هەندەی شیر تێدا نییە.

٣. ڕاکێشانەوە و دەرهێنانی گۆی مەمک لە دەمی منداڵەکە زۆر بە خێرای و بە توندی، لەوانەیە ببێتە هۆی بریندار بوونی گۆی مەمکەکە.

٤. پڕ بوونی مەمک لە شیر: بە جۆرێک مەمک تەژی دەبێت لە شیر کە منداڵەکە تەواو توانای بەتاڵ کردنی مەمکەکەی لە شیر نابێت، وە بە جۆرێک پڕ دەبێت کە منداڵەکە ناتوانێت هەموو گۆی مەمک بە تەواوی بخاتە دەمیەوە.

ب. هۆکارەکان لە کۆرپەی فەراقە:

١. ددان هاتن: ئەو منداڵانەی کە تازە ددانیان دێت لەبەر ئەوەی ئازاریان لە پدوویان دەبێت، بۆیە لەوانەیە لە حەژمەتی ئەو ئازارانەی کە بە هۆی ددان هاتنەوە منداڵەکە هەیەتی ڕێگای مژینی گۆی مەمکی دایکی بگۆڕێت تەنانەت جاری واهەیە گۆی مەمکی دایکی دەگەزێت و برینداری دەکات.

٢. لەوانەیە دروست بوونی برین بە هۆی بە کار هێنانی هەندێک جۆری ڕاگووشە و کرێمەوە بێت: واتە کاردانەوەی لاوەکی ئەو جۆرە کرێم و ڕاگووشانە دەبنە هۆی بوونی ئازار و دروست بوونی برین و قلیش لە گۆی مەمک.

٣. ئەو ژنانەی کە چەند زگێک لە سەر یەکەوە دەکەن، گۆی مەکیان هەستیار دەبێت، کە لەوانەیە بە هۆی ئەو زۆر هەستیارییەوە تووشی برین و قلیشان بێت.

٤. ئەو ژنانەی کە مەمکدان (ستیان)ی تەسک دەبەر دەکەن، ئەوا: دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار لە گۆی مەمک و گۆی مەمکیان ئازاری زۆری دەبێت. چارەسەر کردنیشی زۆر ئاسانە، بەوەی: دایکە مەمکدانی فەراح و بەرین دەبەر بکات.

* **چارەسەر کردن:** چارەسەر کردن دوو جۆر شێواز دەگرێتەوە:

أ. چارەسەر بە بێ دەرمان:

١. سەرەتا پێش چارەسەر کردنی هەر ئاریشەیەک دەبێت چاو ببڕینە هۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەو دیاردە و ئاریشە تەندروستییە و تەواو لە ناوی ببەین. ئەگەر توانرا هۆکارەکان نەهێڵرێت، ئەوا: چارەسەر کردنی ئاریشەکە زۆر ئاسان دەکەوێت و بێ ماک و ئاڵۆزی ئاریشەکە نامێنێت.

٢. بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی: هەموو دایکێک دەبێت هەوڵی خۆ هۆشیار کردن بدات!!! بەتایبەتی ئەوانەی منداڵەکەیان نۆبەرەیە و هێشتا هیچ دەربارەی منداڵ بە خێو کردن و منداڵ گۆش کردن شیر پێدان هیچ نازانن، ئەو جۆرە دایکانە ئەگەر خوێندەواریان هەبوو لە نامیلکە پزیشکییە باوەڕ پێکراوەکان دەربارەی چۆنیەتی شیر پێدانی سروشتی بخوێننەوە. وە ئەگەر نا، ئەوا: دەتوانن لە پزیشکی پسپۆڕی ئافرەتان و منداڵ بوون پرسیار بکەن.

٣. هەوڵ بدە کە گۆی مەمک ڕۆژی چەند جارێک بشۆیت، بەتایبەتی بە ئاوی شلەتێن و ٚ خاوێنی بکەیتەوە، دواتر: ووشکی بکەوە.

٤. ئەگەر دایکەکە برین یان شەقار شەقار بوونی گۆی مەمکی هەبوو، هەر دەبێت مەمک بداتە کۆرپەکەی بەڵام بە شێوە دروستەکەی. دایک دەبێت لەوە دڵنیا بێت کە گۆی مەمکی بە خڕی چوێتە ناو دەمی کۆرپەکەی و هەموو گۆی مەمکی بخاتە دەمییەوە، منداڵەکە لە کاتی قووم دان لە گۆی مەمک مشەی بێت، هەروەها دایک دەبێ شێوازی دروستی شیر پێدان فێر ببێت.

٥. ئەگەر هۆکاری ئەم ئاریشە دەبەر کردنی جل و بەرگی تەسک و تریسک بوو، ئەوا: دایکەکە دەتوانێت پارچە لۆکەیەک یان پەڕۆکەیەکی نەرم یان شاش لە سەر مەمکی دابنێت، هەتا: مەمکی ئازار و ئەزیەت نەخوات و ئەگەری برینداربوونی نەبێت.

ب. چارەسەر بە دەرمان:

١. بە کارهێنانی کرێم یان ڕاگووشەی نەرم کەرەوە: ئەو جۆرە کرێم یان ڕاگووشانە لە گۆی مەمک دەدرێت دوای هەموو شیر پێدانێک بەڵام لە پێش شیر پێدانی داهاتوو دەبێت جوان بشووریت و خاوێن بکرێتەوە، ئەو کات شیر بدرێت بە منداڵەکە.

٢. ئەگەر ئەگەری تووش بوون بە هەوکردن هەبوو، دەتوانرێت دەرمانی دژە بەکتریا بدرێت بە دایکەکە.

٣. وە ئەگەر ئازاری زۆر بوو، ئەوا: دەتوانرێت دەرمانی ئازار شکێن و تا دابەزێنەری وەکو پاراسیتۆل بدرێت بە دایکەکە.



هەرجارەو باسێک

واریقات

دەوەرە مەمرە و مەتەقە!! خۆ پیاو چەند خۆی پێ ڕابگیرێت ئەو دەور و زەمانە هەر دەیهێنێتە قسە. دنیا وا گۆڕاوە سەر بە قوران دەهێنێتە پێکەنین و هەڵەکە سەما. هەندەک ڕووداو لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕوو دەدات هیچ قەبوول نییە و لای کەسانی ژێر مانای خراپ بوون و ناڕوونی ئایندەمان پێدەبەخشێت. دەوەرە دەگەرە من چاو بکەرەوە و ترامینە: ئەوەی دکتۆرەکانی کوردی تەنگەتاو و نارەحەت کردییە. هێشکە پیاو ئەو خەڵکەیە. کابرا لە جێگایەک خۆی هەڵدەکێشێت و دەڕێت هەر ئێشەکتان هەبوو، ئەمن دکتۆر فلان برادەرمە بۆتان بانگ دەکەم. تەنانەت یەک لەو برادەرانە وای هەراسان کرد بووم، هەر جیرانەکیشی نەخۆش بکەوتایە وا دەکەر ژنەکەی دریژ بووە. دەستی لو تەلەفونەکەی دەبرد و تەلەفونی دەکرد. ئەمنیش خۆ قەزای حاجەتی خەڵکی بە نیعمەت دەزانم!! ناچار دەچووم. ڕۆژێک ئەو کەسە هاتە عیادە و گوتم: بدە، پێنج سەد دۆلار قەرداری چونکە بە نیوەی شەوی پێنج جار چوومە دەری و بە ترومبێلی خۆم چووە. دەیگوت: دکتور، کوو دەبی؟ ئەمن، وام زانی پیاوەتییە؟!! ئایا پیاوەتی لە سەر حیسابی خەڵکی دەکرێت. وەکی پارەکەی ژمارد، دەیگوت: زەمیرت هەبی، هەی های. ڕۆژەکی لەو ڕۆژانەی ڕابرد، وا لە نۆڕینگەی خۆم دانیشتیمە چاوم بڕیوەتە دەرگای ڕەحمەتی یەزدان. هەر هەندەم زانی، برادەرێک بە ژووری کەوت: سەلاموعەلەیکوم، عەلەیکە سلام. دکتۆر، کارم پێتە؟ خێر، ئەوە برایەکم لە دوو منداڵی دایە بە ترومبێلی و منداڵەکان وا لە نەخۆشخانەی فریاکەوتن دەبێت دەگەرمان بێیت ئەو منداڵانە ببینیت. کوڕە، پیاوی چاک بن نایەم، کارم هەیە. بە خوای هیچ فایدەی نەبوو، وە پێش خۆیان دام و بردمیان. هەرکە گەیشتمە نەخۆشخانەی فریاکەوتن، پێدەچوو بیل بتوون هەردوو لا کۆمپلێت ڕوویان لە نەخۆشخانە کرد بوو، بیلا مانی کیژی عازەبیان دەگەرە خۆ هێنا بوو. کاکە، با بچین منداڵەکان ببینین. هەرکە گەیشتمە ناو قاوش، دیم قەرەباڵغییەک لە دەوری قەرەوێلەیەک هەیە!! لە هەندوور ئەو قەرەباڵغییەی، بۆشاییەک هەیە. ئەگەر خەستە نەبایە، ئەتوو سی بە سی تەراقت دەخوارد، دەتگوت: کۆسە بە بایە، کوڕە ناوەڵا دەتگوت عارەبانەی کەوکەو فرۆشانە. کوڕە: ئەو جا، لو لەنگە فرۆش نەبێت. هەتا گەیشتمە منداڵەکان بە قوربانی خنکاندنی بووم، منداڵی یەکەم: هیچ بریندار بوون و شکانێکی نەبوو لە من و تۆ سەلامەتتر بوو. منداڵی دووەم، کەمێک داڕووشانێکی لە هەنداو چۆکی و قوون پانی پێی هەبوو. کاکە، ئەوە هەر دووک سەلامەتن تەنیا یەکێکیان کەمێک چارەسەری پێویستە. پیاو، لو خوای برێت: باوکی منداڵەکان پیاوێکی نەرم و لە سەرخۆ بوو، زۆر شوکر بوو. هەر هەندەی نەبرد، ئەفەندییەک تیژ دەهات، دەتگوت: کراوی بای بردییە؟!! خۆ لادەن، ئەوە چییە؟ مامی منداڵەکانە، ئەفەندی هەر بەو پەلەییەی هاتە لای من و خۆی ناساند کە مامی منداڵەکانە. منیش بە هێمنی و زۆر بە ئارامی بۆم ڕونکردەوە: کە منداڵەکان بە هۆی ڕووداوی هاتووچووە کەوتوونەتە خەستە بەڵام شوکر بۆ خوا، زرر باشن. بەینی خۆمان بێت، وەکو پیر ژنە عەرەبەکەی لۆم لە بنی کودیدا. ئەفەندی، گوتی: باشە. دکتۆر بەڵام ئەمن درم بەرۆەست نادات هەر دەبێ بیبەمە خەستەی خسوسی، ئی لۆ؟ خۆ منداڵەکان زۆر باشن، قەیدی ناکات دەیان بەمە خەستەی تایبەت!! درم وەناری، خۆ نە ئەتوو، وە نە ئەمن پارەی نادەین، کەیفی خۆمان نییە. وەڵا خۆم بۆ ڕانەگیرا، کوڕە (.....) بە دری تۆ بێ؟!!! منداڵەکان ساغن و پێویستیان بە چارەسەر کردن نییە؟!!! کاکە، تەبەڵەکە بینن. لە سەر فایل نووسرا: نەخۆش لە باشترین باری تەندروستی دایە و پێویستی بە چارەسەر کردن نییە. هەرکە کاکی شوفێر ئەوەی بیست و کەس و کارەکەی زانیان کوڕەکەیان بەر دەبێت. یەک لە براکانی شوفێرەکە، کە ماقپەڕوەریش بوو عات و بانگی ئەفەندییەکەی کرد و گوتی: هەتا هەنووکە خەڵک و خوامان بە گژ وەدەنان بۆ پێکهاتن، وابوو: ئەفەندی؟ بەڵی. دەبڕۆ چیتان نەکردووە بیکەن، وا ڕێککەوت بووە نیمچە شەڕیان، خەڵک و خوا هەبوون، دەیان گوت: کوڕە، لە سەر چ وادەکەن؟ ئازیزان هەموو کات پیاوەتی و چاکە کردن لە دەرگای مرۆڤ نادات. پێویستە گرنگی بە بەها و ڕیسا کۆمەڵایەتی و ئایینیەکان و فەرهەنگی کوردی بدەین و زیندوو بکرێتەوە و مرۆڤەکان هان بدرین، کە: ڕێزی لەخۆ گەورەتر بگرن و گەورەکان بە چاوێکی بەرز و پیرۆز سەیر بکرین، هاوتەمەنیان ڕێزیان هەبێت و بەزەیی بە بچووک دابێتەوە، بە هیوای ئایندەیەکی گەشتر.

Tooth Pain During Pregnancy

چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانی ددان لە ماوەی دووگیانیدا

جوان خاوێن کردنەوە و پاک کردنەوەی ددانەکان بە فلچە و مەعجوون و خێتی ددان خاوێن کردنەوە، بەو شێوەیەی کە پزیشکی ددان بۆی داناوە، وە دوای هەموو جەمێک هەوڵی شووشتنی ناو دەم و ددانەکانی بدات و خاوێنیان بکاتەوە.

لە کاتی دووگیانیدا گۆڕانکاری زۆر بە سەر جەستەی ژنان دادێت، بە جۆرێک کە گۆڕانکاریەکان زۆرە کە هەموو ئەندامەکانی لەش ئەوەیان بەسەر دیار دەبێت. ددانیش هەروەک ئەندامەکانیتر هەندێک گۆڕانکاری بە سەر دادێت، زۆر کات ڕەفتار و بیری ناتەندروست دەربارەی ئەو کاتە و گۆڕانکارییەکانی کە لە کاتی دووگیانی لای ئافرەتانی کوردەواری دروست دەبێت، کە زۆربەی کات هیچ بنەمایەکی زانستی نییە و دەبێتە هۆی دروست بوونی ڕارایی و دڵە ڕاوکێ، ژنەکە باری دەروونی پشێو دەبێت. یەکێک لە بڕوا چەوت و هەڵەکان ئەوەیە کە ژنی دووگیان هەر دەبێت تووشی کلۆر بوونی ددان بێت چونکە ئەگەر ژن کۆرپەی لە زگ بوو، ئەوا: هەموو کالسیۆمەکە بۆ کۆرپەکە دەچێت و هیچی بۆ دایکەکە ناچێت و ددانی دایکەکە تووشی کلۆر بوون دێت. ڕاستە لە ماوەی دووگیانی دایکەکە ئەگەری تووش بوونی بە کلۆر بوونی ددان زۆر دەبێت بەڵام ئەمە بە هۆی بوونی چەند هۆکارێکەوە دەبێت، کە ئەگەر هاتوو زوو پێشگیری لی بکرێت، ئەوا: ژنەکە لە نەخۆشییەکانی ددان بە دوور دەبێت. لەبەر ئەوەی ئەگەر ژن دووگیان بوو، زۆرتر هێڵنج و ڕشانەوەی دەبێت!! کە ئەمەش دەبێتە هۆی گەڕانەوەی زۆری ترشەلۆکی گەدە بۆ نا دەم و ترش بوونی ناو دەم، ئەمەش بەکتریاکانی ناو دەم چالاک دەکەن بۆ ئەوەی زیاتر ددانی ژنەکە کلۆر بکەن، هەر بۆیە ئەگەر ژنێک دووگیان بوو، دەبێت گرنگی زۆر بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان بدات و هەوڵ بدات کە ددانەکانی بە فلچە و مەعجوون زۆر جوان بشووات و لە کاتی شووشتنی دەستەکانی گۆلمێک ئاو بخاتە دەمیەوە و غەرغەرەی بە ئاو بکات، هەتا: ترشاتی ناو دەمی کەم بێتەوە. ئەگەر ژنەکە بە فلچە و مەعجوون هێڵنج یان ڕشانەوەی هەبوو، ئەوا: ئامۆژگاری دەکرێت کە ڕێگایتری خاوێن کردنەوەی ددانەکان پیادە بکات. ئەگەرەکیتر کە ددانەکانی ژنی دووگیان تووشی کلۆر بوون دەکات بریتییە لە گۆڕانی ڕەفتاری خۆراکی ژنی دووگیان، بەوەی کە ژنی دووگیان ڕۆژانە پێنج تا شەش جەم دەخۆن لەبەر ئەوەی هێڵنج و ڕشانەوەی دەبێت، وە هەروەها ژنی دووگیان توانای خواردنی جەمی زۆری نییە. لەبەر ئەوەی زۆربەی کات ژنی دووگیان حەز بە خواردنی خۆراکی تەژی لە کاربۆهیدرات و شەکرە دەکات، بەمەش توانای ددانەکان لە بەرگە گرتن کەم دەکاتەوە، هەر بۆیە ئەگەری کلۆر بوونی ددانەکان لە کاتی دووگیانیدا زیاد دەبێت. هەر بۆیە پزیشکان ئامۆژگاری ژنی دووگیان ئەگەر هەر نەبێت ڕۆژی دوو یان سی جار ددانی خۆی بشوات.

• **ئامۆژگاری بۆ ئافرەتی دووگیان:**

لەبەر ئەوەی ئەو هۆکارنەی کە ئەگەری کلۆر بوونی ددانەکان لە کاتی دووگیانیدا زیاد دەکات، دەتوانرێت کەم بکرێتەوە و خۆی لە کلۆر بوونی ددانەکان بە دوور بگرێت. هەر بۆیە ژنی دووگیان دەبێت هەندێک ڕێنمایی و ئامۆژگاری پیادە بکات، ئەوانیش:

١. جوان خاوێن کردنەوە و پاک کردنەوەی ددانەکان بە فلچە و مەعجوون و خێتی ددان خاوێن کردنەوە، بەو شێوەیەی کە پزیشکی ددان بۆی داناوە، وە دوای هەموو جەمێک هەوڵی شووشتنی ناو دەم و ددانەکانی بدات و خاوێنیان بکاتەوە.

٢. ئەگەر ژنەکە بە فلچە و مەعجوون هێڵنج یان ڕشانەوەی هەبوو، دەتوانێت ڕێگایتری خاوێن کردنەوەی ددانەکان بە کار بێنات.

٣. سەردانی کردنی پزیشکی ددان بە شێوەیەکی ڕێک، هەتا پزیشکی ددان سەیری ناو دەم و ددانەکانت بکات و چاودێری تەواویان بکات و ئامۆژگاری پێویستت بداتی و لە کاتی پێویست چارەسەری تەواوت بۆ بکات. وە لە کاتی دووگیانی پزیشکی ددان دەتوانێت هەر پرۆسەیەکی پێویست بوو بۆت بکات، وە هیچ مەترسی بۆ سەر زگەکەت نییە و مەترسی بۆ خۆتیش نییە.

٤. ئاگاداری جەمەکانی خۆراک بە لە کاتی دووگیانی: دەتوانێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی ئافرەتان و لە دایک بوون بکەیت کە: ئایا چ جۆرە خۆراکێک بخۆیت؟ هەروەها ئەگەر هێڵنج و ڕشانەوەت زۆر بوو، پزیشک دەرمانی نەهێشتنی ئەو نیشانانەت دەداتی بۆ لابردنیان.

وەرزش و دڵ

دڵی ئادەمیزاد کە لە پەمپێکی گۆشتن دەچێت و بە درایژایی تەمەنی ئەو مرۆڤە کار دەکات، گرنگترین ئەندامی لەشی مرۆڤە. کێشەکەی نزیکەی (٣٠٠ گم)ە و دەکەوێتە ناوەندی قەفەزی سینگ کەمۆکەک بە لای چەپدا کەوتوو، هەروەکی مستی مرۆڤ خۆ نیشان دەدات. ئەو دڵە هەر کە کۆرپە لە ناو زگی دایکی تەمەنی گەیشتە (٢٧ ڕۆژ) دەست بە لێدان دەکات، وە دڵ لە یەک ڕۆژدا لە مرۆڤ نزیکەی (١٥٠،٠٠٠) جار لێدەدات و لە کەسێک کە حەفتا ساڵ تەمەن بکات نزیکەی سێ ملیار جار لێدەدات. لەگەل هەر لێدانێک دڵ نزیکەی (٧٠) ملیلیتر لە خوێن توور دەداتە ناو شاخوێنبەر، واتە: لە هەر دەقیقەک لە کاتی ئارامی نزیکەی (٥) لیتر خوێن فڕێ دەدات. هەرچی لە کاتی وەرزش و ماندوو بوونە، لەوانەیە: ئەو خوێن توورڕدانە زیاد بکات بۆ شەش ئەوەندە، واتە: (٣٠) لیتر لە یەک دەقیقەدا، کە دەکاتە (٣٥٠) لیتر لە یەک سەعاتدا، وە دەکاتە (٨٤٠٠) لیتر ڕۆژانە، ئەمەش مانای وایە لە یەک حەفتە دەکاتە (٤٢) تەن و لە درێژایی تەمەنی یەکێک کە حەفتا ساڵ تەمەن بکات دەکاتە دوو ملیۆن لیتر خوێن. ئەمەش مانای وایە، کە دڵ بڕێکی وا لە خوێن فڕێ دەدات، کە دەتوانرێت یەک تەنکەر کە (١٥٠،٠٠٠ تەن) بکرێت پڕ بکات. لە کاتی ئارامیدا خوێن دەناو موولوولە خوێنەکان بە خێرایی (٢٠٠ کم) لە یەک سەعات دەڕوات، وە لە کاتی ماندوو بوون بە خێرایی (٢٠٠٠ کم) لە یەک سەعات دەڕوات. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە لە یەک دەقیقەدا هەموو خوێنەکەی لەش یەک سووڕی تەواو دەسووڕێتەوە، هەموو جەستەی مرۆڤ دەکات لە یەک دەقیقەدا. خوێن هەموو چوار مانگ جارێک نوێ دەکرێتەوە و بە تەواوی دەگۆڕدرێت، وە ئەوە ماوەتەوە بزانین: کە (٥٪)ی ئەو خوێنەی کە دڵ تووڕی دەدات بۆ خوێنبەرەکانی دڵ دەچێت، (٨٥٪)ی ئەو بڕە بە موولوولە خوێنبەری چەپی دڵدا دەڕوات و (١٥٪)ی ئەو بڕە خوێنە بە موولوولە خوێنبەری لای ڕاستدا دەڕوات. دڵ لەگەل موولوولەکانی خوێن سووڕی خوێن پێکدێنێت، کە دوو جۆرە سووڕی خوێن هەیە:

١. سووڕی گەورەی خوێن: کە خوێن لە دڵەوە دەگوازێتەوە بە هۆی شاخوێنبەرەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش.

٢. سووڕی بچووکی خوێن (سییە سووڕ): کە خوێن لە دڵەوە دەگوازێتەوە بۆ سییەکان، کە تیایدا لە سییەکان خوێن پاک دەکرێتەوە و خوێنی پڕ ئۆکسجین بە هۆی خوێنهێنەری سییەکانەوە جارێکی کە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ هەتا لە ڕێگای دڵەوە توور بدرێت بۆ هەموو لەش لە ڕێگای سووڕی گەورەی خوێن.

• دڵ و وەرزش کردن:

لەبەر ئەوەی دڵ پەمپێکی گۆشتنە بە وەرزش کردن و ڕیازە کردن بتەو و بەهێز دەبێت، کەچی ئەوانەی تەمبەڵن و وەرزش ناکەن دڵیان لاواز و کەم هێزە و زوو تووشی نەخۆشی دەبن. مرۆڤ ئەگەر وەرزش بکات دڵی بتەو دەبێت و هێز و قەبارەی دڵەکەی زیاد دەکات، دڵی کەسێک کە وەرزش نەکات لەوانەیە قەبارەکەی (٣٠٠ گم) بێت بەڵام ئەو کەسەی کە وەرزش دەکات قەبارەی دڵی (٥٠٠ گم)ە. مرۆڤ ئەگەر هاتوو چەند حەفتەیەک وەرزش بکات، بە لایەنی کەم لە ڕۆژی یەک سەعات دڵی وەکو دڵی وەرزشەوانان لێدێت، هەمووش گوێمان لەو دەستەواژە بووە کە دڵی قورمیشە دەڵێت دڵی وەرزشەوانە، چونکە دڵی یاریزانان و ئەوانەی ڕیازە دەکەن بە هێزە. دڵی کەسێک کە وەرزش بکات دەتوانێت بڕی (١٥٠ ملیلیتر) بۆ (٢٠٠ ملیلیتر) لەگەل هەر لێدانێک توور بدات، کە دەکاتە (١٢ لیتر) لە هەر دەقیقەیەکدا، کەچی دڵی ئەو کەسانەی کە وەرزش ناکەن بڕی قەبارەی (٧٠ ملیلیتر) بۆ (٩٠ ملیلیتر) لە خوێن فڕێ دەدات، ئەمەش واتا: (٤،٥ لیتر) لە خوێن لە یەک دەقیقەدا فڕێ دەدات. هەموو ئەمانەش یەک مانا دەدات، کە ئەو کەسانەی وەرزش دەکەن ژمارەی لێدانەکانی دڵیان کەمتر دەبێتەوە، بەمەش دڵ ماوەیەکی باشتری دەست دەکەوێت لە نێوان لێدانەکان بەوەی کە خۆی تەواو پڕ دەکات لە خوێن، وە خواردن و خوێنی تەواو بۆ ماسولکەکانی دڵ دەچێت. خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ لە ڕێگای خوێنبەرەکانی دڵ لە کاتی خاو بوونەوە دەچێت، وە ئەو کەسانەی کە وەرزش ناکەن موولوولە خوێنبەرەکانی دڵیان تەسکە و توونە نییە، هەر لەبەر ئەوەیە ئەوانە لە کاتی زۆر ماندوو بوون تووشی نەخۆشی دڵ دەبن. هەتا ئەوە لە جیهانی گیانەوەرانیش دەبینرێت، ئەو گیانەوەرانەی کە دڵیان زۆر لێدەدات، ئەوا: تەمەنیان کورتە!! کەچی ئەو گیانەوەرانەی کە دڵیان کەم لێدەدات تەمەنی زۆر دەکەن، بۆ نموونە: مشک لە یەک دەقیقەدا نزیکەی (٦٠٠) جار لێدەدات بۆیە تەمەنی کەم دەکات، کەچی فیل لە یەک دەقیقەدا دڵی (٣٠) جار لێدەدات بۆیە تەمەنی زۆر دەکات.

• وەرزش و سییەکان:

بڕی ئەو هەوایەی (ئۆکسجین) کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی بە گوێرەی چالاکییەکانی دەگۆڕێت، بۆ نموونە: لە کاتی دانیشتن (١٥) هەناسە دەدەین، کە ئەمەش بڕی (١٢) لیتر لە هەوامان بۆ ناو سییەکان دەبات و لەو بڕە نزیکەی (٥) لیتر (ئۆکسجین)مان بۆ دابین دەکات. کاتێک مرۆڤ وەرزش دەکات، ژمارەی هەناسەدانەکان و ژمارەی لێدانەکانی دڵی زیاد دەکات. ئەوانەی کە وەرزشی توونە دەکەن، ڕێژەی ژمارەی هەناسەدانەکانی بە (٤٠ بۆ ٥٠) ئەوەندە زیاد دەکات، وە ئەوەش بڕی (١٠٠ – ١٥٠) لیتر هەوا هەڵدەمژێت، کە بڕێکی زۆر لە ئۆکسجین لە یەک دەقیقە دەردەچێت. هەر بۆیە مرۆڤ بڕی (٩٠٠٠)



لیتر لە هەوا ڕۆژانە هەڵدەمژێت. کاتێک مرۆڤ ڕاهێنانە وەرزشییەکان دەکات، ماسولکەکانی لەش ناوەندی هەناسەدان لە مێشک ئاگادار دەکاتەوە کە تینووی ئۆکسجینە، هەر بۆیە مێشک فرمان بە ماسولکەکانی هەناسەدان دەدات، وەکو: ناوپەنچک و ماسولکەکان و ماسولکەکانی نێوان پەراسووەکان. ئەو ماسولکانە بە شێوەیەکی خێراتر کرژ دەبن و خاو دەبنەوە بۆ ئەوەی ئۆکسجینی پێویست بۆ لەش بە دەست بێنێت. ئەمەش دەبێتە هۆی دەرپەڕاندنی بڕی زۆر لە ئۆکسجین، کە لە ڕێگای خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە بۆ ماسولکەکانی لەش دەگوازرێتەوە.

• بۆچی ماسولکەکان پێویستیان بە خوێن و ئۆکسجینی زیاتر هەیە؟

لەشی مرۆڤ لە کۆبوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت، وە هەر کۆئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت، وە هەر ئەندامێک لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە شانەیەک پێکدێت، وە شانەش لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە خانەیەک پێکدێت. خانە بچووکترین یەکەی زیندووە لە ناو لەشی مرۆڤ، وە هەموو کردارەکان لە ناو خانە ڕوو دەدات. خانەکانی لەش بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکانی و پێکهێنە کردارەکانی ناو خانە پێویستی بە بوونی ئۆکسجین هەیە، هەتا بتوانێت کرداری ووزە دەرپەڕاندن ئەنجام بدات، کە بە هۆیەوە خانەکە خۆراکی پێویستی دەست دەکەوێت. وە هەروەها زیندە چالاکییەکانی ناو خانە بە هۆی بوونی ئەو ئۆکسجینەوە چالاک دەبێت و ئەو خۆراکەی کە بۆ ناو خانە گوازتراوەتەوە بە هۆی ئەو کارەوە بە کار دەبردرێت. ئەگەر ئەو کردارە لە ناو خانە ڕوو نەدات، ئەوا: لە ماوەیەکی کەم خانەکە دەمرێت. هەر بۆیە هەتا خانە زیندوو بێت و کارەکانی بە باشترین شێوە جێبەجێ بکات، دەبێت هەموو کات ووزەی پێویستی بۆ دەستەبەر بکات. هەروەها لە هەمان کاتدا پێویستە خانە خۆی لە هەموو پاشماوەکان کە بە هۆی زیندە چالاکییەکانی ناو خانەوە پەیدا بووە لە خانەکان بکرێنە دەرەوەو، خانە ڕزگار بکرێت لەو پاشماوەیە، بۆ ئەمەش خانە پێویستی بە ووزە و هەوا (ئۆکسجین)ی زۆر هەیە. لە کاتی وەرزش کردن مرۆڤ ئەو پێویستیەی زۆرتر دەبێت، هەر بۆیە لە کاتی وەرزش کردن و ڕاهێنانە وەرزشییەکان بڕی هەوا و ووزە زۆرتر دەردەپەڕێت.

پەیمانی جیهانی ئیسلامی بۆ ڕەوشتی پزیشکی و تەندروستی

(ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی – نوسینگەی هەرێمی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست)

(Islamic Code of Health Ethics)

لەگەل پیرۆزی کاری پزیشکی و لە خۆ بوردوویی پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و پەرستیاران، لە ئەرکی سەرشانیان لە خزمەت و چاودێری کردنی باری تەندروستی نەخۆش لە دام و دەزگا تەندروستیەکان و نەخۆشخانە و بنکە تەندروستیەکان و نورینگە تایبەتەکان، وە بە مەبەستی بەرەو پێش بردنی ئەم ڕەوشە و زیاتر شارەزا بوونی کار کەرانی ئەم بوارە لە مافپەروەران و یاسا ناسان و دادوەران وگشت ڕۆشنبیران لە یاسا و ڕێساکان و ڕێنمایەکان تایبەت بەم کارە ئەم بابەتە بە کوردی هاتە بەردەست.

بەندی یەکەم: ڕەوشتی پزیشک

ماددەی (١):

پێویستە پزیشک دلسۆز بێت لەکارەکەی و بەڕێزو ڕەوشت بەرز بێت، ڕێزێکی جوان و بەرز و تایبەت بگرێت لە مامۆستا و فێرکەرەکانی، زانیاری نەشارێتەوە و ئەرک و ماندوو بوونی کەسانیتر پشت گوێ نەخات. وە پێویستە لە سەری پیشەنگ و پێشڕەو بێ لە چاودێری تەندروستی خۆی و لە ڕێکی جەستە و خاوێنی و پۆشاک و جل و بەرگی، وە دوورکەوێتەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆکاری کەمکردنەوەی ڕێزگرتن لە پیشەکەی چ لە شوێنی کارەکەی چ لە دەرەوەی شوێنی کارەکەی.

بەندی دووەم: ئەرکەکانی پزیشک بەرامبەر نەخۆش

ماددەی (٢):

پێویستە پزیشک باش گوێ لە نەخۆش بگرێ و لە ئێش و ئازاری تێ بگات و بە باشترین شێوە هەلسوکەوت بکات و هاوسۆزی خۆی بۆ دەر ببڕێ کاتی پشکنین. نابێت خۆی لە نەخۆش بە بەرزتر بزانی و بە چاوێکی کەم تەماشای بکات، واتە: ئاستی زانستی و کۆمەلایەتی وئایینی و نەتەوەیی نەخۆش هەرچییەک بێت پێویستە ڕێزی بگرێت. بەتایبەت لەو کارانەی کە پەیوەندی بە خودی نەخۆشەوە هەیە، وەک: هۆشیاری و ڕێنمایی پێویست بە نەخۆشییەکەی.

ماددەی (٣):

پێویستە پزیشک پابەند بێ بە یەکسانی کارکردن لە سەر هەموو نەخۆشێک، لە بواری چاودێری تەندروستی بە بێ ڕەچاو کردن و هۆکاری جیاوازی نەخۆش لە پلە و پایەی ئەدەبی و کۆمەلایەتی، وەیا هەست و سۆزی خۆی بەرامبەریان، یان بە هۆکاری ئایینی و نەتەوەیی و ڕەگەزی و ناوچەگەریەتی و ڕەنگی مرۆڤی نەخۆش.

ماددەی (٤):

پێویستە پزیشک خواناس بێت بەرامبەر بە نەخۆش، ڕێز لە بیر و بۆ چوونی ئاینی و هەلسوکەوتی نەخۆش بگرێت لە کاتی پشکنین و دەست نیشان کردنی نەخۆشی و و چارەسەر کردنیدا. خۆی تووشی هیچ سەرپێچییەکی شەرعی نەکات، وەک: دیتنی نەخۆشی ئافرەت بە تەنها لە ژورێک، یان دیتنی ئەندامی زاوزێی بە پێی پێویستی پشکنین و دەست نیشان کردن و چارەسەری نەخۆشی نەبێت. وە پێویستە کەسی سێ یەم، واتە: یەکێکیتریان لەگەل بێت، وە ڕەزامەندی نەخۆش وەر بگیرێت.

ماددەی (٥):

پێویستە پزیشک پشکنینی پزیشکی پێویست بۆ نەخۆش بنووسێت بە پێی باری نەخۆشییەکەی و زیادە ڕۆیی

پێویستە پزیشک دلسۆز بێت لەکارەکەی و بەڕێزو ڕەوشت بەرز بێت، ڕێزێکی جوان و بەرز و تایبەت بگرێت لە مامۆستا و فێرکەرەکانی، زانیاری نەشارێتەوە و ئەرک و ماندوو بوونی کەسانیتر پشت گوێ نەخات. وە پێویستە لە سەری پێشەنگ و پێشڕەو بێ لە چاودێری تەندروستی خۆی و لە ڕێکی جەستە و خاوێنی و پۆشاک و جل و بەرگی، وە دوورکەوێتەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆکاری کەمکردنەوەی ڕێزگرتن لە پیشەکەی چ لە شوێنی کارەکەی چ لە دەرەوەی شوێنی کارەکەی.

ئامادەکردن و وەرگێرانی
مافپەروەر
لقمان فاروق نانەکەلی
ماستەر لە فەلسەفە و یاسایی پزیشکی

کاریکاتێری پزیشکی

